



با خوردن این میوه‌ها از سرطان و کلسترول بد خون جلوگیری کنیم

دانشمندان با بررسی تحقیقات انجام شده درباره راه‌های پیشگیری از سرطان، پرتقال را به‌عنوان یکی از میوه‌های ضدسرطان معرفی کرده‌اند.

دانشمندان با بررسی تحقیقات انجام شده درباره راه‌های پیشگیری از سرطان، پرتقال را به‌عنوان یکی از میوه‌های ضدسرطان معرفی کرده‌اند. البته در نوشیدن آب پرتقال افراط نکنید، چراکه اگر این آبمیوه را زیاد مصرف کنید، ممکن است دچار مسمومیت شوید.

کلسترول

دانشمندان با بررسی تحقیقات انجام شده درباره راه‌های پیشگیری از سرطان، پرتقال را به‌عنوان یکی از میوه‌های ضدسرطان معرفی کرده‌اند. البته در نوشیدن آب پرتقال افراط نکنید، چراکه اگر این آبمیوه را زیاد مصرف کنید، ممکن است دچار مسمومیت شوید.

آب پرتقال سرشار از آنتی‌اکسیدان است و ایمنی بدن شما را در برابر سرطان و بسیاری دیگر از بیماری‌ها بالا می‌برد. گذشته از این محققان می‌گویند آب پرتقال حاوی ویتامین C و سایر مواد مغذی مهم است که خطر چاقی را در بزرگسالان کمتری می‌کند.

کاهش کلسترول بد خون با گلابی

از رژیم غذایی نامناسب گرفته تا وراثت و چاقی، همه می‌توانند کلسترول بد خون شما را بالا ببرند. اما محققان معتقدند با مصرف روزانه گلابی، می‌توانید میزان کلسترول بد را کاهش دهید. از نظر آنها یک عدد گلابی متوسط حاوی ۵ گرم فیبر است که حدود ۲۰ درصد نیاز روزانه فیبر را تامین می‌کند.

در بین این فیبرها فیبر پکتین می‌تواند میزان کلسترول بد خون یا LDL را کاهش دهد. برای همین اگر کلسترولتان بالاست، می‌توانید به این میوه اعتماد کنید. درست است که فصل گلابی رو به پایان است، اما اگر از همین امروز، یک عدد گلابی روزانه‌تان را میل کنید، به میزان قابل‌توجهی کلسترولتان کاهش می‌یابد.