



مصرف انگور و پیشگیری از پوسیدگی دندان

ترکیب طبیعی در هسته انگور نه تنها دندان را تقویت می‌کند بلکه از پوسیدگی آن هم پیشگیری می‌کند.

ترکیب طبیعی در هسته انگور نه تنها دندان را تقویت می‌کند بلکه از پوسیدگی آن هم پیشگیری می‌کند. به گزارش سلامت نیوز، روزنامه خراسان نوشت: جدیدترین مطالعات نشان داده است، مصرف انگور بیش از هر ماده دیگری از دندان در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند.

دانشمندان باور دارند، از دانه‌های میوه‌های آبدار می‌توان به عنوان یک راهکار جدید برای مقابله با پوسیدگی دندان استفاده کرد و در بین آنها مغید بودن هسته دانه‌های انگور آزمایش و ثابت شده است. برای تهیه روغن هسته انگور از نوع با هسته آن استفاده می‌شود. از آن جا که برای تهیه مقدار کمی از این روغن به هسته زیادی نیاز است، قیمت تمام شده این محصول زیاد است و در بازار مشتری زیادی ندارد اما اگر خواص آن را بدانیم حتما با مدیریت صحیح این روغن را در سبد خرید قرار می‌دهیم. به گفته دکتر عزیز، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه، می‌توان از این روغن برای تهیه غذای سرخ کردنی و سالاد استفاده کرد البته هر چه این روغن حرارت کمتری ببیند بیشتر خواص خود را حفظ می‌کند.

هسته انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله اسید فنول‌ها، توکوفرول و پروآنتوسیانیدین است. این آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و باعث تقویت بافت‌ها و واریگان‌ها می‌شود. خواص آنتی‌اکسیدانی، ویتامین‌ها C و E و بتاکاروتن موجود در هسته انگور به مدت 33 روز در بدن فعال می‌شود و با عناصر مضر و آسیب رسان مقابله می‌کند. اسید لینولئیک موجود در آن، برای بازسازی پوست لازم است و تاثیر نرم کننده ای روی پوست و مو دارد. از این روغن می‌توان به عنوان منقبض کننده و تقویت کننده پوست استفاده کرد. مصرف این روغن برای رفع سیاهی دور چشم نیز مفید است.

از طرفی هسته انگور سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست؛ بنابراین این قابلیت را دارد که از سرطان‌ها، پوست، پروستات و سینه پیشگیری کند. دانشمندان همین خاصیت هسته انگور را دلیلی برای تقویت دندان و مقابله با پوسیدگی می‌دانند.

به گزارش web md، هسته انگور برای درمان بیماری‌های مختلف کاربرد دارد؛ از جمله این بیماری‌ها می‌توان به گردش خون ضعیف و کلسترول بالا، بیماری‌های چشمی مربوط به دیابت، ضعف بینایی در شب و دژنراسیون ماکولا و حتی آلزایمر اشاره کرد. شواهد نشان می‌دهد عصاره دانه انگور ممکن است رشد سرطان سینه، معده، روده بزرگ، پروستات و ریه را کاهش دهد و از سلول‌های کبدی در برابر شیمی‌درمانی محافظت کند.

هسته انگور به طور موثری با التهاب‌ها و عفونت‌های بدن مقابله می‌کند. به همین دلیل برای افرادی که دچار مشکلاتی مانند آرتریت، درماتیت، مشکلات پوستی، سینوزیت، گاستریت، (ورم معده) و عفونت ادراری هستند، مفید است. ترکیبات موجود در هسته انگور باعث تمیزی روده‌ها می‌شود.

توصیه می‌کنیم اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید یا به بیماری خاصی مبتلا هستید، قبل از تهیه و مصرف هر نوع مکملی با پزشک مشورت کنید.