

خرما از سکنه جلوگیری می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف خرما موجب کاهش کلسترول خون می‌شود و از سکنه‌های مغزی و قلبی پیشگیری می‌کند.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف خرما موجب کاهش کلسترول خون می‌شود و از سکنه‌های مغزی و قلبی پیشگیری می‌کند.

مرتضی صفوی در گفتگو با فارس اظهار داشت: خرما یکی از منابعی است که همه ویتامین‌هایی که برای فعالیت‌های فیزیولوژی بدن مفید است را تأمین می‌کند.

وی بیان کرد: خرماهای نرسیده سرشار از ویتامین E است که در درمان ناتوانی جنسی در مردان و زنان مفید است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است که برای ذخیره کردن ویتامین A و C و عنصر سلنیوم در بدن مؤثر است همچنین موجب افزایش نیروی جوانی می‌شود و پیری سلول‌ها را به تأخیر می‌اندازد.

وی گفت: ویتامین E موجود در خرما از تشکیل لخته در عروق کرونری قلب پیشگیری می‌کند و خاصیت ادرارآوری دارد. موجب کاهش فشار خون افراد می‌شود و از سکنه‌های مغزی و قلبی پیشگیری می‌کند. کسانی که به فشار خون مبتلا هستند، می‌توانند از خرما استفاده کنند همچنین ویتامین E موجود در خرما از سقط جنین در مادران باردار پیشگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه گفت: خرما سرشار از ویتامین‌های گروه B است که این ویتامین در بدن از ناراحتی‌های پوستی، روحی و عصبی پیشگیری می‌کند.

صفوی اضافه کرد: ویتامین B1 موجود در خرما موجب کاهش کلسترول خون در افراد می‌شود همچنین موجب کاهش فشار خون و کاهش سردردهای میگرنی می‌شود.