



کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی با مصرف انار

مسئول تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف انار خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، کلسترول بد خون و التهابات کل بدن را کاهش می دهد.

ایسنا/خراسان شمالی: مسئول تغذیه معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف انار خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، کلسترول بد خون و التهابات کل بدن را کاهش می دهد.

این میوه وطن دوست در گفت و گو با ایسنا، اظهارکرد: انار دارای مقادیری ویتامین C، ویتامین های گروه B نظیر اسیدفولیک و نیاسین و مواد معدنی نظیر فسفر منیزیم روی و پتاسیم است .

وی افزود: انار با دارا بودن حدود ۲۶۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم در کاهش فشار خون موثر است و با توجه به خواص آنتی اکسیدانی فراوانی که دارد، دارای اثرات ضد سرطانی می باشد.

وطن دوست توضیح داد: اثرات ضد سرطانی انار می تواند به پیشگیری و درمان انواع سرطان و همچنین ایجاد لخته در خون کمک کند.

وی اظهارکرد: این میوه معجزه آسا قادر به مقابله با باکتری های مولد اسهال نظیر گونه هایی از شیگلا است، بنابراین به دلیل داشتن خاصیت ضد باکتریایی و فواید آن در درمان اسهال توصیه می شود.

وطن دوست یادآورشد: انار اثر ضد باکتریایی در مقابل باکتری های ایجاد کننده پلاک های دندانی داشته که در سلامت دندان و لثه تاثیر بسزایی دارد .

وی با بیان اینکه مصرف انار در حفظ وزن مناسب و کاهش وزن موثر است، عنوان کرد: این میوه مانند آسپرین عمل می کند و از بی نظمی و اختلال در کار کلیه ها می کاهد و به طور کلی ادرار آور است.

وی خاطرنشان کرد: انار احتمال پیشرفت و بروز آلزایمر را کاهش می دهد، عفونت را برطرف کرده و بهبود بینایی و به جلوگیری از ضعیف شدن چشم کمک می کند.