

۷ آب میوه شفابخش

دانشمندان دریافته‌اند آب انار به علت دارا بودن آنتی‌اکسیدان برای قلب مفید است.



دانشمندان دریافته‌اند آب انار به علت دارا بودن آنتی‌اکسیدان برای قلب مفید است. به گزارش دیلی‌میل خوردن روزانه یک لیوان آب انار می‌تواند میزان فشار خون را تا یک سوم کاهش دهد. کارشناسان تغذیه هفت نوع آب میوه شفابخش را برشمرده‌اند که اثرات خارق‌العاده‌ای بر سلامت انسان دارد.

آب انار: به عضله قلب کمک می‌کند، مملو از آنتی‌اکسیدان است و مانع بسته شدن عروق قلبی می‌شود که همچنین مانع بروز سرطان پروستات می‌شود و مملو از ویتامین C، A و E و فولیک اسید است.

آب پرتقال: محافظ سیستم ایمنی بدن است و مانع کم‌خونی می‌شود بهترین منبع ویتامین C و سرشار از فولیک اسید است. به خانم‌های باردار توصیه می‌شود نوشیدن آب پرتقال را فراموش نکنند. خوردن آب پرتقال با غذا جذب آهن را آسانتر می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در روز همچنین از بروز آرتروز جلوگیری می‌کند.

آب گریپ‌فروت: حافظ سیستم ایمنی بدون و سرشار از ویتامین C است و چون از خانواده مرکبات می‌باشد سرشار از تباکاروتن است. این خاصیت باعث محافظت پوست از اشعه‌های مضر می‌شود.

آب سیب: پراورژی و محافظ عضله قلب است. به علت دارا بودن Flavonoid، سومین منبع دارنده ویتامین C می‌باشد و دارای قند Fructose است که در بدن بسیار دیر می‌سوزد.

آب آناناس: برای هضم غذا مفید است. این میوه برای آنزیمی موسوم به bromelain است که به هضم پروتئین‌های سنگین کمک می‌کند. حاوی قند و بسیار پراورژی است. هر صد میلی‌لیتر آب آناناس، حاوی ۱۱ میلی‌گرم ویتامین C است.

آب گوجه‌فرنگی: برای سلامت مردان و لاغر شدن مفید است. هر ۲۵۰ میلی‌لیتر آب گوجه‌فرنگی، ۵۰ کالری ارزش غذایی دارد و باعث تقویت مویرگ‌ها می‌شود. ماده lycopenc موجود در گوجه‌فرنگی از بروز سرطان پروستات پیشگیری می‌کند.

آب زغال‌اخته: از التهاب مثانه جلوگیری می‌کند و باکتری‌های مضر موجود در مثانه را از بین می‌برد. همچنین باعث کاهش خطر عفونت‌های ادراری می‌شود. آب زغال‌اخته مملو از ویتامین C است.

توصیه می‌شود آب میوه را با غذا و یا پس از غذا میل کنید. اسید میوه به مینای دندان آسیب می‌رساند بنابراین بلافاصله پس از نوشیدن آب میوه مسواک بزنید. حداقل نیم ساعت پس از نوشیدن آب میوه مسواک بزنید تا مینای دندان‌تان آسیب نبیند.