

«به» موثر در رفع تنگی نفس

یک متخصص تغذیه گفت: میوه «به» به دلیل داشتن موسیلاژ برای رفع تنگی نفس مفید است.



گروه سلامت: یک متخصص تغذیه گفت: میوه «به»؛ به دلیل داشتن موسیلاژ برای رفع تنگی نفس مفید است.

مرتضی صفوی افزود: 100 گرم به، 57 کیلوکالری انرژی، 15 گرم کربوهیدرات، 0/4 پروتئین، 0/1 چربی، 1/5 گرم فیبر، 17 میلی‌گرم فسفر، 0/7 آهن، 0/4 روی، 197 میلی‌گرم پتاسیم، 4 میلی‌گرم سدیم و 4 میلی‌گرم ویتامین A دارد. وی گفت: میوه «به»؛ به دلیل داشتن پکتین در رفع اسهال موثر است و میوه «به»؛ تصفیه‌کننده معده و التیام‌دهنده روده‌ها، قابض بودن، رفع اسهال، مقوی قلب، ضدنفخ، نرم‌کننده معده، ادرارآور، تنظیم سیکل ماهیانه، خلط‌آور، رفع بیماری‌های سینه به عنوان ماده‌ای برای تقویت‌کننده عمومی بدن، مفرح بودن و رفع تنگی نفس می‌تواند موثر باشد.

این متخصص تغذیه افزود: دانه‌های «به»؛ به دلیل داشتن موسیلاژ برای رفع التهاب مخاط، رفع سرفه و گرفتگی صدا موثر است و از موسیلاژ برای آहार دادن پارچه‌ها استفاده می‌شود.

صفوی اضافه کرد: میوه «به»؛ را به صورت خام یا پخته مصرف می‌کنند و خواص نیمه‌پخته آن مشابه میوه خام است و زیاده‌روی در مصرف «به»؛ باعث سسکه می‌شود.