

انار بخورید تا جوان بمانید

انار علاوه بر این که مانع از بروز بیماری های قلبی می شود، از استرس می کاهد و به عنوان اکسیر جوانی شناخته شده است. به نوشته سایت «MSN» نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف روزانه این میوه روند پیری را کند می کند.



سلامت نیوز : انار علاوه بر این که مانع از بروز بیماری های قلبی می شود، از استرس می کاهد و به عنوان اکسیر جوانی شناخته شده است. به نوشته سایت «MSN» نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف روزانه این میوه روند پیری را کند می کند.

عصاره کامل این میوه شامل دانه، پوست و مغز آن اکسیداسیون DNA سلولی را کند می کند. انار حاوی ویتامین های A، C و E و آهن است که رادیکال های آزاد را خنثی می کند و مانع از افزایش وزن در میانسالی می شود.