

تاثیر شگرف انگیز زردآلو در خون سازی

خواص زرد آلو با اینکه زردآلو دارای خواص فراوانی است؛ اما از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و فرد را دچار اسهال می کند.



سلامت نیوز: خواص زرد آلو با اینکه زردآلو دارای خواص فراوانی است؛ اما از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و فرد را دچار اسهال می کند.

زردآلو در درمان بیماری‌های عصبی، بی‌خوابی و خستگی شدید مفید است.

زردآلو یکی از منابع مهم غذایی جهت تامین نیاز مواد معدنی و ویتامینهاست. همچنین این میوه به دلیل وجود مقادیر متنابهی از فیبر در تنظیم گوارش مواد غذایی نقش دارد.

زردآلو منبع غنی از بتاکاروتن یا همان پیش ساز ویتامین A است و مواد غذایی حاوی بتاکاروتن که نوعی آنتی اکسیدان است باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکت، آب مروارید و بعضی سرطان‌ها و نیز پیشگیری از تخریب سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد می‌شود.

زردآلو حاوی فیبرهای محلول در آب است و از بروز یبوست و بیماری‌های روده‌ای جلوگیری می‌کند. همچنین این میوه به علت دارا بودن ویتامین‌های گروه B برای درمان بیماری‌های عصبی و روحی، بی‌خوابی، خستگی شدید و فراموشی مفید است.

ویتامین C موجود در این میوه برای تقویت بدن و جلوگیری از خونریزی لثه موثر است و آهن آن نیز در خون سازی تاثیر شگرفی دارد.

از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می شوید.