

## **میوه، پیری را به تاخیر می‌اندازد**

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف میوه فرآیند پیری را به تاخیر می‌اندازد.



جام جم آنلاین: کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف میوه فرآیند پیری را به تاخیر می‌اندازد. فروزان صالحی افزود: مرگ سالیانه 217 میلیون نفر در جهان با کمبود مصرف میوه و سبزی در ارتباط بوده و از هر پنج مورد سرطان های دستگاه گوارش يك مورد به علت مصرف کم انواع میوه است.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: 31 درصد بیماری های قلبی و عروقی و 11 درصد سکنه های مغزی در جهان ناشی از مصرف کم میوه است.

وی با اشاره به این که مصرف میوه احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، افزود: میوه کلسترول خون را کاهش داده و افرادی که دست کم روزی دو تا سه عدد میوه سبز و زرد رنگ مصرف می‌کنند به مراتب سالم تر از بقیه هستند و دیرتر دچار پیری و عوارض آن می‌شوند.

به گفته این کارشناس تغذیه، دستگاه گوارش با مصرف میوه، قوی و ورزیده خواهد شد و سبب می‌شود که فرد کمتر دچار سوء هاضمه شود. همچنین برای فعال کردن و تقویت کردن سیستم دفاعی طبیعی بدن، باید از اقسام میوه و سبزیجات خام استفاده کرد. (ایرنا)