

خواص میوه‌های شب یلدا

مصرف هندوانه از بروز حملات آسم، سرطان کولون و حتی آرتروز جلوگیری کرده و به علت خواص آنتی اکسیدانی مانع بروز برخی از انواع سرطان می‌شود.



جام جم آنلاین: مصرف برخی از میوه‌ها در شب یلدا خواصی مثبت دارد. مصرف هندوانه از بروز حملات آسم، سرطان کولون و حتی آرتروز جلوگیری کرده و به علت خواص آنتی اکسیدانی مانع بروز برخی از انواع سرطان می‌شود.

انگور نیز که به همراه انار و هندوانه میل می‌شود، کاهش دهنده فشار خون است و به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی از پیشرفت بیماری آرتروز جلوگیری می‌نماید.

پسته: در پسته مقادیر زیادی آهن و کلسیم است که برای افراد دچار کم خونی می‌تواند موثر باشد.

انار: انار نیز مانند هندوانه باید در شب یلدا خورده شود. این میوه زمستانی دارای خواص بسیار است به نحوی که مصرف یک انار حدود 15 درصد از نیاز افراد را به ویتامین C و دو درصد از نیاز روزانه به آهن را بر طرف می‌کند.

بادام: این مغز از نظر تغذیه ای ارزش غذایی بسیاری دارد به طوری که هر 100 گرم از آن حاوی 21 گرم پروتئین بوده و بیشتر از بادام زمینی به عنوان منبع مناسبی از پروتئین محسوب می‌گردد. به علاوه در این مغز در حدود 240 میلی‌گرم کلسیم وجود دارد که می‌تواند توسط افرادی که در معرض پوکی استخوان هستند و قادر به مصرف شیر نیستند، استفاده شود.

فندق: مصرف این مغز برای افراد مستعد به بیماری‌های قلبی و پوکی استخوان بسیار مناسب است. به طور کلی، متخصصان تغذیه مصرف مخلوط این مغزها را در حجم کم توصیه می‌نمایند تا یک وعده غذای کامل به بدن برسد.

توت و انجیر: توت یکی از خشکبار مناسب به خصوص برای افرادی است که در حال کاهش وزن هستند. (مهر)