

## متخصص تغذیه: آلبیمو از پیری زودرس جلوگیری می‌کند

متخصص تغذیه گفت: مصرف آلبیمو از پیری زودرس جلوگیری می‌کند و منجر به افزایش بینایی چشم می‌شود.



جام جم آنلاین: متخصص تغذیه گفت: مصرف آلبیمو از پیری زودرس جلوگیری می‌کند و منجر به افزایش بینایی چشم می‌شود. مرتضی صفوی افزود: آلبیمو منبع مهم اسید سیتریک و اسکوربیک است که کنترل‌کننده اسید اوریک است. وی ادامه داد: آلبیمو در هضم غذا و نیز درمان بسیاری از بیماری‌های معده تاثیر دارد. صفوی اضافه کرد: آلبیمو در درمان سرماخوردگی، تنگی نفس، رماتیسم، دیابت، گلودرد چرکی، غلظت خون، تب، دردهای کلیه و شکم، سنگ‌های کلیوی و چربی خون تاثیر مستقیم دارد. " مصرف آلبیمو در کنار مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ، سبب افزایش آهن بدن می‌شود بنابراین به دختران توصیه می‌شود روزانه این ماده غذایی را برای جلوگیری از کمبود آهن مصرف کنند. " صفوی تصریح کرد: مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ در دوران بلوغ، تضمین‌کننده سلامت مادران آینده است چرا که دختران در سن بلوغ برای جبران فقر آهن، نیازمند تغذیه‌ای مناسب هستند. وی گفت: براساس مطالعات انجام شده، بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نارس، ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. صفوی افزود: دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه می‌شوند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری شیردهی خوبی داشته باشند.