

بادمجان، آنتی بیوتیک قوی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا، بادمجان دارای ترکیباتی است که از انواع عفونت های باکتریایی جلوگیری می کند.



سلامت نیوز: بادمجان از بروز عفونت جلوگیری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا، بادمجان دارای ترکیباتی است که از انواع عفونت های باکتریایی جلوگیری می کند.

بادمجان منبع بسیار غنی از پتاسیم و منیزیم، مس ، ویتامین های B1، B2 و اسید فولیک است که برای بیماران مبتلا به دیابت و کسانی که دچار نقرس هستند، مفید است و تنوری شده یا آب پز آن اغلب در رژیم های لاغری استفاده می شود.

پتاسیم و اسید فولیک بادمجان از بروز فشار خون و بیماری های قلبی - عروقی جلوگیری می کند و به شرطی که سرخ نشود، به عنوان پایین آورنده کلسترول شناخته شده است.

نتایج مطالعات نشان داده است ترکیبات فنولی بادمجان خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و بدن را در برابر انواع عفونت های باکتریایی و ویروسی محافظت می کند.

از سوی دیگر در پوست این سبزی آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانین وجود دارد که برای جلوگیری از بروز بیماری های قلبی مفید است.

مصرف بادمجان گرفتگی رگ ها را باز می کند و افراد را از سکته قلبی حفظ می کند.