

## میوه ای که شما را خوش اخلاق می کند

گیلاس اشتهاآور، آرامبخش و تسکین دهنده اعصاب است، قوای فکری را تقویت می کند و باعث خوش خلقی می شود.



سلامت نیوز: گیلاس اشتهاآور، آرامبخش و تسکین دهنده اعصاب است، قوای فکری را تقویت می کند و باعث خوش خلقی می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا، گیلاس یکی از میوه های لطیف و سرشار از املاح معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، گوگرد و آهن و کبالت، مس، منگنز و روی است.

گیلاس دارای چربی کم و فیبر زیاد است و برای تصفیه خون در سیستم گوارشی بسیار مفید است.

سموم بدن را دفع می کند و همچنین برای کارکرد منظم قلب، روده و معده نیز بسیار مفید است.

گیلاس اشتهاآور، آرامبخش و تسکین دهنده اعصاب است، قوای فکری را تقویت می کند و موجب خوش خلقی افراد می شود.