

## با آلوئه ورا موهای خود را تقویت کنید

یک کارشناس تغذیه گفت: وجود ویتامین «B» در آلوئه ورا سبب می‌شود تا از آن به عنوان فاکتور رشد و تقویت موها عمدتاً در تهیه شامپوها استفاده شود.



سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه گفت: وجود ویتامین «B;171#&» در آلوئه ورا سبب می‌شود تا از آن به عنوان فاکتور رشد و تقویت موها عمدتاً در تهیه شامپوها استفاده شود.

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: از آلوئه ورا یا صبر زرد برای سوختگی‌ها و بهبود زخم‌ها از آن استفاده می‌شود و مهمترین ترکیبات تغذیه‌ای آن شامل ویتامین E، برخی ویتامین‌های گروه B، کلسیم، روی و سدیم است.

وی افزود: وجود ویتامین E به همراه کلاژن فراوان در این گیاه موجب می‌شود تا از عصاره آن جهت نرمی پوست استفاده شود. ویتامین E موجود در آلوئه ورا در شادابی افراد و تاخیر فرایند پیری بسیار موثر است.

وی اضافه کرد: این گیاه حاوی مقدار کمی اسیدهای چرب از نوع اشباع نشده است که نقش موثری در رفع التهاب معده و گوارش و کمک به هضم در روده‌ها دارد.

نقیایی خاطرنشان کرد: همچنین ویتامین A موجود در آلوئه ورا در بهبود زخم‌ها و عفونت‌ها کمک قابل توجهی می‌کند.

وی همچنین گفت: در آلوئه ورا ماده‌ای بنام آنتراکوبین وجود دارد که خاصیت مسهل و رفع یبوست داشته و در رفع سنگ کلیه نیز موثر است.

این کارشناس تغذیه افزود: عصاره آلوئه ورا به شکل شربت و مغز خوراکی آن به صورت کمیوت استفاده می‌شود. همچنین در تهیه کرم‌ها و شامپوهای مختلف استفاده می‌شود.