



خوردن فندق، کم خونی را معالجه می‌کند

فندق، بسیار مقوی است. فندق بیشتر در ارومیه، قزوین و گرگان تولید می‌شود.

سلامت نیوز: فندق، بسیار مقوی است. فندق بیشتر در ارومیه، قزوین و گرگان تولید می‌شود.

فندق دارای مقدار زیادی ویتامین‌های «آ»، «ب»، «ت» و «ای» است. همچنین کلسیم، فسفر و آهن زیادی دارد. به این علت خوردن فندق، کم خونی را معالجه می‌کند.

با مصرف فندق می‌توان بدن خود را به خوبی تقویت کرد. فندق همچنین کار روده‌ها را منظم می‌کند. فندق به دلیل داشتن ویتامین‌های «آ» و «ت» برای تقویت بینایی، پوست، ناخن، مو و شفاف شدن آنها مفید است.

همچنین به علت داشتن ویتامین «ب» ضعف اعصاب و سستی بدن را درمان می‌کند.

خوردن فندق برای کسانی که لاغر هستند، مفید است، اما افرادی که چاق هستند، باید کمتر فندق بخورند.

فندق فشار خون را بالا می‌برد. بنابراین کسانی که فشار خون دارند، باید از خوردن آن خودداری کنند.

خوب است بدانید که فندق تازه، زود هضم است اما فندق خشک دیر هضم است و باعث نفخ معده می‌شود.

منبع: روزنامه اطلاعات