

ماش، برای کاهش وزن مفید است

ماش گیاهی بنشنی است که به وفور در کشورهای آسیایی مانند هند، پاکستان، تایوان، ژاپن، ویتنام و کره مصرف می شود...



سلامت نیوز: ماش گیاهی بنشنی است که به وفور در کشورهای آسیایی مانند هند، پاکستان، تایوان، ژاپن، ویتنام و کره مصرف می شود. جوانه ماش خواص زیادی دارد که در این مطلب به نقل از [ehow;171#&](#) به بخشی از این خواص اشاره شده است.

کم چرب، منبع غنی پروتئین و فیبر است و برای کاهش کلسترول بالا مفید است. در اغلب برنامه های رژیم به عنوان جایگزین غذایی توصیه می شود.

میزان خون و انرژی بدن را متعادل می کند و مانع از بالا رفتن سریع قند خون پس از مصرف غذا می شود. به همین دلیل برای افرادی که چربی خون دارند و بیماران دیابتی مفید است.

مانع از تشکیل سلول های غده ای در بدن می شود.

حاوی ویتامین B6 است که از بدن در برابر بیماری های واگیردار و عفونت های ویروسی محافظت می کند.

منبع عالی ویتامین های E، C، B، A، کلسیم، آهن و پتاسیم است.

آنتی اکسیدان های موجود در آن برای حفظ سلامت قلب مفید است.