



طالبی، درمان کننده بیماری های قلبی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا، طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود.

سلامت نیوز: طالبی منبع غنی از ویتامین هایی است که از بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پانا، طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود. براساس مطالعات اخیر دانشمندان، طالبی علاوه بر ویتامین های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های B1، B6، B3، B5 است.

طالبی منبع غنی ویتامین های A و C و منبع بسیار خوب ویتامین B6 و پتاسیم و منبع خوبی از سایر مواد مغذی ذکر شده است. همانطور که ویتامین A آنتی اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین C آنتی اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتدا به بسیاری از بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می دهد.

وجود مجموعه ای از ویتامین های گروه B در این میوه آن را به یک ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. لاغر کننده است.