

## خواص درمانی زردآلو

رضارحیمی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: زرد آلو میوه شیرین و طبیعتی گرم دارد و سرشار از انواع ویتامین های A و C و انواع مواد معدنی مانند منیزیم، فسفر، گوگرد، کلسیم، پتاسیم و آهن است.



سلامت نیوز : رضارحیمی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: زرد آلو میوه شیرین و طبیعتی گرم دارد و سرشار از انواع ویتامین های A و C و انواع مواد معدنی مانند منیزیم، فسفر، گوگرد، کلسیم، پتاسیم و آهن است.

وی ادامه داد: هسته شیرین زرد آلو مغذی است و حاوی مواد پروتئینی، قند، چربی و سرشار از انواع ویتامین A است. رحیمی در مورد خواص دیگر زرد آلو عنوان کرد: ویتامین B موجود در زرد آلو برای بهبود بیماری های روحی روانی، رفع خستگی، فراموشی، رفع تشنگی، تنظیم کننده فشار خون، کنترل بیماری های قلبی و برای درمان کم خونی مصرف آن توصیه می شود. وی در پایان تاکید کرد: کسانی که به التهاب معده مبتلا هستند مصرف زرد آلو با هسته (شیرین) آن برای بهبود این بیماری (التهاب معده) مفید است و همچنین هسته ی شیرین آن برای درمان بیماری هایی مانند سرما خوردگی و افزایش نیروی جنسی مفید است و تنها مصرف زرد آلو برای افرادی که به مشکلات کبدی دارند توصیه نمی شود.