

## کلم قرمز بخورید تا پوستی سالم داشته باشید

جدا از اهمیت کلم قرمز به عنوان ماده اصلی سالاد، این گیاه به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی اکسیدان در سلامت پوست بسیار مفید است.



جدا از اهمیت کلم قرمز به عنوان ماده اصلی سالاد، این گیاه به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی اکسیدان در سلامت پوست بسیار مفید است.

به گزارش سرویس ایسنا، کلم قرمز منبع غنی از ویتامین C و ویتامین K است و رنگ قرمز آن موجب می شود تا نسبت به کلم سبز اثرات درمانی بیشتری داشته باشند.

مطالعات انجام شده در مورد خواص این گیاه نشان می دهد که [#171;آنتوسیانین](#) موجود در آن می تواند خطر ابتلا به بیماری های مفرط قلبی- عروقی، دیابت و انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. همچنین مصرف این گیاه به دلیل ترکیب آنتی اکسیدان های موجود در آن به شفافیت و لطافت پوست کمک شایانی خواهد کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اینترنتی ایندین تایمز، برای نگه داشتن کلم قرمز آن را داخل کیسه پلاستیکی نگه دارید و داخل یخچال قرار دهید که این کار می تواند این گیاه را مدت دو هفته تازه نگه دارد.