



15 فایده آب انگور برای سلامتی

انگور یکی از بهترین و مغذی‌ترین میوه‌هاست. آب‌انگور نیز یکی از بهترین آبمیوه‌هایی است که برای سلامتی فواید زیادی دارد. در زیر به فواید آن اشاره می‌کنیم.

سلامت نیوز: انگور یکی از بهترین و مغذی‌ترین میوه‌هاست. آب‌انگور نیز یکی از بهترین آبمیوه‌هایی است که برای سلامتی فواید زیادی دارد. در زیر به فواید آن اشاره می‌کنیم.

1. فلاونوئید موجود در آب‌انگور سطح کلسترول LDL (کلسترول خوب) را در بدن بالا می‌برد و به همین ترتیب از ایجاد انسداد در شریان‌ها جلوگیری کرده و قلب سالم می‌ماند.

2. ریزوراتول موجود در آب‌انگور از تشکیل تومور در بدن جلوگیری می‌کند و به همین روش از بروز سرطان جلوگیری می‌کند. آب‌انگور بنفش از سرطان سینه پیشگیری می‌کند.

3. با نوشیدن آب‌انگور، سطح اکسید نیتریک در بدن بالا می‌رود که ایجاد لخته در رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد. این مسئله احتمال بروز بیماری و حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

4. نوشیدن روزانه آب‌انگور به پایین نگه داشتن فشارخون کمک می‌کند.

5. آب‌انگور خواص ضدپیری دارد و به پایین نگه داشتن وزن نیز کمک می‌کند.

6. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب‌انگور، سلول‌های تخریب‌شده را ترمیم کرده و همچنین از تخریب بیشتر آنها جلوگیری می‌کند.

7. فردی که به صورت روزانه آب‌انگور می‌نوشد، دچار سرفه و ترش کردن معده نمی‌شود.

8. نوشیدن آب‌انگور در صبح بدون شکر به درمان میگرن کمک می‌کند.

9. آب‌انگور اختلالات خونی را درمان کرده و برای پاکسازی خون فوق‌العاده است و سموم مضر را از بدن بیرون می‌برد.

10. آب‌انگور مشکل یبوست را نیز درمان می‌کند و یک ملین خوب به شمار می‌رود.

11. آب انگور قرمز خواص ضدویروسی و ضدباکتریایی قوی دارد، به همین علت از فرد در مقابل بسیاری عفونت‌ها محافظت می‌کند.

12. آب‌انگور بخاطر ارزش درمانی بالایی که دارد، در درمان آسم بسیار مفید شناخته شده است.

13. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب‌انگور می‌تواند از پیر شدن و بیماری‌های مرتبط با آن مثل آلزایمر جلوگیری کند.

14. آب انگور بنفش به مقابله با تصلب شریان کمک می‌کند.

15. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب‌انگور سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

نکته: اگر دچار کم‌خونی هستید (آهن خونتان کم است)، از نوشیدن آب‌انگور تیره و غلیظ خودداری کنید. آب‌انگور تیره حاوی موادشیمیایی است که می‌تواند سطح آهن بدن را کاهش دهد.

در اکثر مواقع، آب‌انگوری که از فروشگاه تهیه می‌کنیم، خالص نیست. توصیه می‌شود که خودتان در منزل و با استفاده از انگور تازه آب‌انگور تهیه کنید.