

## گیلاس کودکان را قد بلند، قوی و باهوش می‌سازد

از قدیم شکوفه‌های گیلاس را تولد دیگر طبیعت و عامل امید و آرمان زندگی می‌پنداشتند.



همشهری آنلاین: از قدیم شکوفه‌های گیلاس را تولد دیگر طبیعت و عامل امید و آرمان زندگی می‌پنداشتند.

بیش از 1000 رقم درخت گیلاس به رنگ‌های زرد کهربایی مانند گیلاس اصفهان، صورتی، قرمز و سیاه رنگ در سایر شهرهای ایران وجود دارد. معمولا رقم‌های تیره رنگ از نظر محتوای غذایی غنی‌ترند؛ زیرا بیشتر پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و اسید سیلیسیک دارند.

به گزارش برنا؛ در گیلاس کاروتین، ویتامین B1، B2، B3 و ویتامین C وجود دارد که ایده‌آل کودکان است. وجود این ترکیبات در تقویت ساختمان استخوان، دندان، سیستم عصبی و خونسازی بدن بسیار موثر بوده که وجود سیلیس عامل هوشیاری است.

گیلاس به صورت مربا، مارمالاد، انواع شربت‌ها، به طور تازه، همراه با بستنی و غیره مصرف دارد. مصرف 5/1 کیلوگرم گیلاس در روز ضد شدیدترین یبوست‌هاست.

برای افراد نقرسی به علت رفع اسیداوریک بسیار موثر است. برای کل دستگاه گوارش، غدد گوارشی، به ویژه غده پانکراس، قلب و عروق و گردش خون، کبد و کلیه‌ها عالی است.

آب گیلاس تب‌بر قوی است. بهترین مصرف گیلاس روش تازه خوردن آن است. حرارت زیاد اثر آنتی‌اکسیدان، مواد شفابخش مانند اگزانتوفیل، آنزیم‌های فراوان را از بین می‌برد.