

بامیه، از بیماری چشمی محافظت می کند

بامیه، گیاهی بومی کشور اتیوپی است که به طور گسترده در آفریقا، مدیترانه شرقی، هند، آمریکای شمالی و جنوبی و کرائیب کشت می شود.



سلامت نیوز : بامیه، گیاهی بومی کشور اتیوپی است که به طور گسترده در آفریقا، مدیترانه شرقی، هند، آمریکای شمالی و جنوبی و کرائیب کشت می شود.

*بامیه از ساختار مویرگ ها محافظت می کند.

*خطر بروز بیماری آب مروارید را کاهش می دهد.

*التهاب ریه، گلودرد و سندروم تحریک پذیر روده را درمان می کند.

*ویتامین C آن نوعی آنتی اکسیدان و ماده ضدالتهابی است که از علائم آسم پیشگیری می کند.

*برای تنظیم میزان قند خون و کلسترول مفید است.

*برطرف کننده بیوست است.

*ضعف، خستگی مفرط و افسردگی را برطرف می کند.

*برای درمان زخم معده و انعطاف پذیری مفاصل از این گیاه استفاده می شود. همچنین به علت قلبیایی بودن، لایه محافظتی برای مجرای گوارشی ایجاد می کند.

*فیبر آن برای تغذیه باکتری های مفید، مناسب است.

*از بروز بیماری دیابت پیشگیری می کند.*از بروز جوش های پوستی پیشگیری می کند و باعث شفافیت و نرمی پوست می شود.

*خطر بروز حمله قلبی و هر نوع سرطان را کاهش می دهد.

منبع : خراسان