

## خرمالو، برطرف کننده بیماری های التهابی

خرمالو بومی کشور چین است. این میوه که منبع عالی فیبر و آنتی اکسیدان است، با بیماری های متعدد مقابله می کند.



سلامت نیوز: خرمالو بومی کشور چین است. این میوه که منبع عالی فیبر و آنتی اکسیدان است، با بیماری های متعدد مقابله می کند. دم کرده برگ های این میوه آنتی اکسیدان قوی دارد و با فعالیت های مخرب رادیکال های آزاد مقابله می کند. این میوه که حاوی ویتامین C است، به طور موثر عملکرد سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند و علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا، عفونت و بیماری های التهابی را برطرف می کند. فیبر و میزان بالای آب موجود در آن، درمان موثر یبوست به حساب می آید. به علت بالا بودن میزان پتاسیم و کلسیم در خرمالو به طور موثر مانع احتباس آب در بدن می شود. کاهش دهنده فشار خون بالاست و از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کند. آنتی اکسیدان خرمالو، نقش کلیدی در سلامت کبد و سم زدایی بدن دارد. مصرف این میوه انرژی زا، به کودکان و افرادی که ورزش می کنند و پرتحرک اند، توصیه می شود. خرمالو دارای پتاسیم بالاست و علاوه بر ایجاد انرژی در بدن، علائم استرس و خستگی مفرط را برطرف می کند. پوست این میوه، حاوی فیتوکمیکال است که از سلول ها در برابر آسیب های مرتبط با افزایش سن محافظت می کند. اسهال را متوقف می کند، تعریق بدن را کاهش می دهد و خون ریزی را کند یا متوقف می کند. حاوی ویتامین A است که از بروز سرطان پیشگیری می کند.

منبع: روزنامه خراسان