

خواص دارویی سیب زمینی

سیب زمینی از جمله صیفی‌هایی است که برای پوست مفید است ...

سیب زمینی از جمله صیفی‌هایی است که برای پوست مفید است. اگر نواحی از چشم شما پف دارد می‌توانید یک عدد سیب زمینی خام را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و روی چشم‌هایتان بگذارید. پف اطراف چشم‌هایتان برطرف خواهد شد. سیب زمینی آب‌پز و درمان افسردگی:

بر اساس نتایج پژوهشی در آمریکا، سیب زمینی آب‌پز، با افزایش ترشح هورمون سروتونین (هورمون احساس خوشبختی) به درمان افسردگی و بد مزاجی کمک می‌کند. (ورزش، نور کافی در خانه و محیط کار، (پرتوی خورشید) روابط خوب اجتماعی، تغذیه مناسب به افراد افسرده کمک می‌کند که برای همیشه داروهای افسردگی را کنار بگذارند.)

سیب زمینی سرخ‌شده و پوسیدگی دندان:

بر اساس نتایج پژوهشی جدید، عادت به خوردن خوراکی‌هایی مانند: سیب زمینی سرخ‌شده، در کار لعاب دهان - که نقش محافظت از دندانها در برابر پوسیدگی را دارد - اختلال به وجود می‌آورد. در این پژوهش آمده است که خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات موجب اسیدی شدن لعاب دهان می‌گردد و زمینه را برای رشد میکروبهایی عامل پوسیدگی دندان هموار می‌کند و مواد معدنی مینای دندان را کاهش می‌دهد.