

خواص میوه به

یک متخصص تغذیه گفت: خوردن میوه به در پیشگیری از سکته مغزی و قلبی کمک موثری می‌کند.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: خوردن میوه به در پیشگیری از سکته مغزی و قلبی کمک موثری می‌کند. زهرا اصغری در گفت‌وگو با ایسنا، خاطرنشان کرد: به، این میوه خوش عطر و طعم، دارای فواید بسیار است. طبع این میوه "معتدل و تر" است و بسته به مناطق رویش آن می‌تواند "سرد و تر" باشد.

وی افزود: این میوه دارای ویتامین‌های آ و ب بوده و دارای خواص سیب است و خوردن به در دوران حاملگی باعث زیبایی نوزاد می‌شود. همچنین مصرف به باعث تقویت قلب شده و به علت باز کردن رگ‌های کرونر قلب از سکته قلبی جلوگیری می‌کند.

اصغری ادامه داد: این میوه به جهت مزاجی قابض بوده و از این رو ترشح زیاد بزاق دهان را اعتدال می‌بخشد.

وی با بیان این‌که مصرف این میوه به صورت مربا نیز در درمان رماتیسم موثر است، افزود: روغن به، در درمان زخم معده، اثنی‌عشر و تورم کبدی تاثیر فراوان دارد و خوردنش در فصل آن، باعث طول عمر و بازگرداندن نیروی جوانی و شادابی به انسان می‌شود.

اصغری تصریح کرد: همچنین، دم کرده شکوفه به برای کسانی که خواب آشفته توام با کابوس دارند توصیه شده است و در بی‌خوابی‌ها نیز می‌توان از خیسانده برگ به با شکوفه نارنج استفاده کرد.

وی اظهار کرد: مصرف به ترش یک مسهل بسیار عالی است. کسانی که از ناراحتی افسردگی رنج می‌برند نباید در مصرف آن، کوتاهی کنند. علاوه بر آن، استفاده از این میوه در درمان کلسترول، تصلب شرایین و ترومبوز خونی موثر است.

این متخصص تغذیه گفت: دانه به نیز دارای فواید زیادی است و از آن، در درمان سرفه، تب، سوزش دهان، حرارت معده، ترک پوست، یبوست، قطره قطره آمدن ادرار و خونریزی‌های داخلی و خارجی به صورت خوراکی استفاده می‌شود" به این صورت که مقداری از #171به‌دانه را در یک استکان آب جوش ریخته و درب آن را می‌گذارند تا موسیلاژ (لعاب) آن در آب حل شود".

اصغری یادآور شد: از خواص دیگر این میوه خوش طعم می‌توان به بالابردن فشار خون پایین، از بین رفتن برفک دهان، خونریزی لثه، آبریزش چشم، ریختن مژه و رفع ترشحات زنانگی اشاره کرد.