



کاهش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سرطان با مصرف انار

دکتر دردانه حسین، متخصص تغذیه گفت: یک انار متوسط به وزن 280 گرم حاوی میزان زیادی کربوهیدرات است و مقدار بسیار کمی نیز چربی دارد. همچنین یک انار با این وزن حاوی 230 کیلو کالری انرژی است.

سلامت نیوز : دکتر دردانه حسین، متخصص تغذیه گفت: یک انار متوسط به وزن 280 گرم حاوی میزان زیادی کربوهیدرات است و مقدار بسیار کمی نیز چربی دارد. همچنین یک انار با این وزن حاوی 230 کیلو کالری انرژی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ دکتر دردانه حسین افزود: انار سرشار از ویتامین C است و به همین دلیل مصرف آن در دوران سرماخوردگی مفید است و نیز این میوه ویتامین K و پتاسیم زیادی دارد.

وی افزود: مصرف انار میزان فشار خون و کلسترول را نیز کاهش می دهد. انار برای بیماران دیابتی نیز در حد مجاز مشکلی ایجاد نمی کند. وی تصریح کرد: برخی از مردم تصور می کنند که انار آهن زیادی دارد در حالی که این گونه نیست و آهن موجود در این میوه زیاد نیست. از میان مواد معدنی موجود در انار، میزان کلسیم زیاد است و دارای مقداری آهن، منیزیم و مس نیز هست.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: انار سرشار از ویتامین C است و می تواند در کاهش ریسک بیماری های قلبی موثر باشد. وی ادامه داد: آب انار نیز همه این خواص را دارد ولی رب انار با حرارت دیدن، میزان زیادی از ویتامین C و املاح خود را از دست می دهد و مصرف آن به صورت تازه بیشتر توصیه می شود.