

گریپ فروت برای پوست مفید است



گریپ فروت میوه ای از خانواده مرکبات و سرشار از ویتامین C است. این میوه در سراسر دنیا کشت می شود و سرشار از مواد مغذی و معدنی است که از بیماری های متعدد پیشگیری می کند. در برخی از کشورها ۲۰ نوع مختلف گریپ فروت کشت می شود و ارزش غذایی این میوه بسته به رنگ آن از جمله سفید، صورتی یا قرمز متفاوت است.

سلامت نیوز : گریپ فروت میوه ای از خانواده مرکبات و سرشار از ویتامین C است. این میوه در سراسر دنیا کشت می شود و سرشار از مواد مغذی و معدنی است که از بیماری های متعدد پیشگیری می کند. در برخی از کشورها ۲۰ نوع مختلف گریپ فروت کشت می شود و ارزش غذایی این میوه بسته به رنگ آن از جمله سفید، صورتی یا قرمز متفاوت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ آنتی اکسیدان موجود در این میوه پوست را سالم و صاف نگه می دارد. از عصاره این میوه برای درمان حساسیت های پوستی، عفونت و دیگر علایم بیماری استفاده می شود. آکنه و جوش هایی را که بر اثر عفونت باکتریایی ایجاد می شود، درمان می کند. چین و چروک پوست را کاهش می دهد. حاوی آنزیم های چربی سوز است که از تجمع چربی و نشاسته در بدن پیش گیری می کند. برای بیماران دیابتی مفید است زیرا قند اضافه در بدن را دفع می کند.

فیبر غذایی و میزان پایین کربوهیدرات آن برای کنترل میزان قند در بیماران دیابتی موثر است. مصرف منظم آن سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. با عفونت ها مقابله و از فرد در برابر سرماخوردگی محافظت می کند. برای بهبود گلودرد و سرفه مفید است. فیبر موجود در آن به سیستم گوارشی کمک می کند و مانع از یبوست می شود. نوشیدن یک لیوان آب گریپ فروت، خستگی مفرط را از بین می برد.