

گریپ فروت خاصیت لاغر کننده‌ای دارد

گریپ فروت یکی از انواع مرکبات است که از مزه‌ای ترش برخوردار است، با این وجود پزشکان افراد را به مصرف آن توصیه می‌کنند.



سلامت نیوز: گریپ فروت یکی از انواع مرکبات است که از مزه‌ای ترش برخوردار است، با این وجود پزشکان افراد را به مصرف آن توصیه می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، پزشکان معتقدند این میوه حاوی ویتامین C و چندین آنتی‌اکسیدان دیگر است. همچنین گریپ فروت سرشار از آنزیم‌هایی است که خاصیت چربی سوزی دارد و می‌تواند یک گزینه برای افرادی باشد که قصد لاغر شدن دارند.

گریپ فروت حاوی اسید سالیسیلیک می‌باشد و برای افرادی که از دردهای مفصلی رنج می‌برند نوعی مسکن محسوب می‌شود.

همچنین ترکیب لیکوپن موجود در گریپ فروت یک ضد سرطان محسوب می‌شود. این میوه از سطح آنتی‌اکسیدان مطلوبی برخوردار است که می‌تواند میزان کلسترول را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اینترنتی ایندین تایمز، این میوه در بردارنده دیگر مواد مورد احتیاج بدن از جمله آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر و اسید فولیک نیز است.