



## جوان کردن پوست با خوردن زردآلو

بتا کاروتن موجود در زرد آلو مانع پینه بستن و خشک شدن پوست می شود. وقتی پوست بدن ، پوسته پوسته شده و سفید یا خاکستری رنگ می شود نشانه کمبود بتا کاروتن است. در این میوه ویتامین A به حد وفور یافت می شود که به رشد اطفال کمک کرده و باعث تقویت قوه بینایی آنها می شود.

سلامت نیوز: بتا کاروتن موجود در زرد آلو مانع پینه بستن و خشک شدن پوست می شود. وقتی پوست بدن ، پوسته پوسته شده و سفید یا خاکستری رنگ می شود نشانه کمبود بتا کاروتن است. در این میوه ویتامین A به حد وفور یافت می شود که به رشد اطفال کمک کرده و باعث تقویت قوه بینایی آنها می شود.

### زردآلو منبع بتا کاروتن

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان دربین سبزیجات، هویج بیشترین مقدار بتا کاروتن را دارد و در بین میوه ها ، زردآلو اینگونه است. هیچ میوه دیگری به این اندازه دارای بتا کاروتن نیست. بتا کاروتن از دسته کاروتنوئیدها و پیش ساز ویتامین A در بدن است . همچنین به عنوان يك آنتی اکسیدان، بدن را از صدمات رادیکال های آزاد حفظ می کند.

اخیراً ثابت شده است که تعداد زیادی کاروتنوئیدهای دیگر مثل کورستین و مقادیر زیادی اسید سالیسیلیک در زردآلو وجود دارد . این مواد متعلق به گروه بزرگی از مواد بیواکتیو هستند و می توانند از مواد غذایی ، مواد درمانی بسازند و غشاء مخاطی را نوسازی بکنند.

### جوان کردن پوست با خوردن زردآلو

بتا کاروتن موجود در زرد آلو مانع پینه بستن و خشک شدن پوست می شود. وقتی پوست بدن ، پوسته پوسته شده و سفید یا خاکستری رنگ می شود نشانه کمبود بتا کاروتن است. بتا کاروتن مثل يك پوست طبیعی از داخل اثر می کند.

### زرد آلو محافظی در مقابل صدمات ناشی از اشعه ما وراء بنفش خورشید

در تابستان مقدار کاروتن محافظ موجود در پوست کم می شود و هر قدر اشعه ماوراء بنفش شدیدتر باشد، به همان نسبت کاروتن بیشتری در بدن مصرف می شود. بتا کاروتن در بدن يك پوشش محافظ در مقابل رادیکال های آزاد به وجود می آورد .

نور آفتاب ، نیکوتین سیگار، استرس و مواد مضر ، سبب تولید رادیکال های آزاد خطرناک در بدن می شوند. بتا کاروتن این توانایی را دارد که به مقابله با این رادیکال ها برخیزد و انرژی تخریبی آنها را کم کند.

کاروتن موجود در پوست به عنوان يك محافظ در مقابل اشعه ماوراء بنفش عمل می کند. اگر از کرمهای ضد آفتاب هم استفاده نشده باشد، قهوه ای شدن پوست راتسهیل واز سرخ و سوختن پوست جلوگیری می کند.