

## زرد آلو اسلحه ضد پیری



یکی از عمده ترین و مهم ترین مواد غذایی مردم طولانی عمر منطقه ای در هیمالیا به نام هونزا ولی زرد آلو می باشد...

یکی از عمده ترین و مهم ترین مواد غذایی مردم طولانی عمر منطقه ای در هیمالیا به نام هونزا ولی زرد آلو می باشد. با توجه به این شواهد و تحقیقات دانشمندان تصور می شود که این میوه نقش موثری در افزایش عمر دارد. به گزارش گروه ترجمه «سلامت نیوز»، این میوه سرشار از کاروتنوئید است . کاروتنوئید نوعی آنتی اکسیدان است که مانع از بروز بیماری های قلبی می شود. کلسترول بد خون را کاهش می دهد و از عوامل ضد سرطانی به حساب می آید. در پزشکی چین باستان ، زرد آلو به عنوان احیا کننده مایعات بدن و زهر زدا مورد توجه بوده است. این میوه نقش اساسی در سرکوب تشنگی دارد. مغز موجود در هسته این میوه نیز برای سلامتی بسیار مفید است. تنظیم سیستم تنفسی و تخفیف سرفه از تاثیرات مثبت این قسمت میوه است. در پایان اکیدا توصیه میشود که روزانه بیش از 5 عدد از مغز میوه زرد آلو را مصرف نکنید.