

زغال اخته، رنگ خوش سلامتی



زغال اخته سرشار از آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین‌های ب1، ای، ب2، سی و فلاوونوئیدها است. این میوه خوشمزه کم کالری و منبع خوبی از فیبر است و موجب اضافه وزن نمی شود.

سلامت نیوز : زغال اخته سرشار از آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین‌های ب1، ای، ب2، سی و فلاوونوئیدها است. این میوه خوشمزه کم کالری و منبع خوبی از فیبر است و موجب اضافه وزن نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه‌ای از گروه فلاوونوئیدها است که عامل رنگ قرمز در گوجه فرنگی و دیگر میوه‌ها است.

میوه‌های خانواده گیلاس cherry و زغال اخته cherry cornelian حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین است که حدود 17 ترکیب آنتی اکسیدان از خانواده گیلاس استخراج شده که ویتامین‌های سی و ای و ملاتونین هم جزو آن‌ها است.

ابوعلی سینا آب زغال اخته را برای شست و شوی زخم‌های جلدی و گرد ریشه آن را برای التیام زخم‌ها به کار می برده است .

با همه این خواص مفید، مصرف بیش از اندازه زغال اخته موجب تهوع، اسهال ، دل به هم خوردگی و سردرد برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی به وجود نمی آورد .

بهترین مقدار مصرف این میوه، روزانه نصف فنجان است که این مقدار زغال اخته را می توانید با میوه‌های دیگر یا ماست مخلوط کرده و میل کنید یا با صبحانه بخورید.

ضد سرطان:

مواد مغذی موجود در زغال اخته از رشد سرطان‌های ریه، کولون (قسمتی از روده بزرگ) و تکثیر سلول‌های سرطان خون بدون تأثیر بر سلول‌های سالم جلوگیری می کند.

خصوصیات منحصر به فرد زغال اخته قابلیت بالایی در جلوگیری از انتقال سرطان در بدن دارد .

بیماری‌های قلبی:

مصرف زغال اخته به علت دارا بودن سطح بالای آنتی اکسیدان طبیعی به نام آنتوسیانین، به کاهش بیماری‌های قلبی کمک می کند.

پلی فنون های موجود در زغال اخته هم موجب کاهش کلسترول خون می شود.

کاهش وزن:

زغال اخته مانند تنظیم کنند انسولین عمل می کند این ماده غذایی تأثیر انسولین و انباشتگی چربی ها را کاهش می دهد و در روند از بین بردن چربی ها شرکت می کند .

همچنین به دفع سموم و چربی هایی که در بافت های بدن تجمع می کند، یاری می رساند.