

فواید میوه های استوایی

ویتامین، مواد معدنی و آثار نور خورشید همه جمع شده‌اند در میوه‌هایی به نام میوه‌های استوایی مثل موز، آناناس، انبه و پاپایا. در مطلب کوتاه چند دلیل خوب برای مصرف این میوه‌ها را ذکر می‌کنیم. با ما باشید.



ویتامین، مواد معدنی و آثار نور خورشید همه جمع شده‌اند در میوه‌هایی به نام میوه‌های استوایی مثل موز، آناناس، انبه و پاپایا. در مطلب کوتاه چند دلیل خوب برای مصرف این میوه‌ها را ذکر می‌کنیم. با ما باشید.

کاهش التهاب

موز، انبه، پاپایا و آناناس سرشار از مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند. به عنوان مثال آناناس تازه حاوی آنزیم - پروتئینی است که به کاهش التهاب‌های بدن کمک زیادی می‌کند. زمانی که تصور می‌کنید بدنتان ضعیف شده و نیاز به مکمل دارید اول از هر چیزی به سراغ آناناس تازه بروید. این میوه التهاب‌های بدن را کاهش داده و شما را به سمت بهبودی سوق می‌دهد.

بهبود خلق و خوی

اگر اهل خوردن غلات صبحانه هستید یک عدد موز متوسط را نیز حلقه حلقه کرده و به کاسه غلاتتان اضافه کنید. در این صورت نه تنها یک صبحانه سالم میل کرده‌اید بلکه شادی را به خودتان هدیه داده‌اید. به خاطر اینکه موز حدود یک سوم نیاز روزانه ما به ویتامین B6 را تامین می‌کند. این ویتامین هم اسید آمینه تریپتوفان را به سروتونین تبدیل می‌کند. سروتونین نیز برای بهتر کردن خلق و خوی شما موثر است. از این گذشته موز منبع خوب پتاسیم می‌باشد که به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

مقابله با سرطان سینه

تا جایی که می‌توانید کاروتنوئید دریافت کنید. برای این کار یک فنجان انبه خرد شده را به سالاد ناهارتان اضافه کنید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد خانم‌هایی که در دوران قبل از یائسگی قرار دارند و روزانه دو فنجان یا بیشتر مواد غذایی سرشار از کاروتنوئید مصرف می‌کنند به میزان 17 درصد کمتر در معرض سرطان سینه قرار می‌گیرند. به خاطر اینکه کاروتنوئید با عملکرد استروژن مقابله کرده و از ابتلا به سرطان سینه در خانم‌ها جلوگیری می‌کند.

دوستدار قلب شما

این میوه‌ای که می‌بینید پاپایا یا پاپایه نام دارد و یکی از بهترین میوه‌های استوایی است. اگر شما هم به این میوه دسترسی دارید وقت را از دست ندهید و برای پرکردن باک ویتامین C بدنتان یک فنجان از آن را با ماست مخلوط کرده و نوش جان کنید. ویتامین C برای سالم و تندرست بدنتان لازم و ضروری است.

مراقب کلیه‌های شما

خوردن موز خطر سرطان کلیه را کاهش می‌دهد. نتایج پژوهشی که روی 61 هزار سوئدی انجام شد نشان می‌دهد افرادی که در هفته چهار تا شش عدد موز خورده‌اند 50 درصد کمتر از افرادی که لب به این میوه نمی‌زنند به سرطان کلیه مبتلا شده‌اند. به عقیده محققان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی پولیفونیک موز باعث شده است که این میوه خاصیت ضدسرطانی داشته باشد.

منبع : روزنامه آرمان