

موز يك ضد سرطان واقعی است

مطالعات نشان می دهد اسید آمینه تربیتوفان موز در پیشگیری از بروز سرطان بسیار موثر است.



مطالعات نشان می دهد اسید آمینه تربیتوفان موز در پیشگیری از بروز سرطان بسیار موثر است.

دکتر یعقوب فنواتی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: اسید آمینه تربیتوفان موجود در موز، ضمن کاهش افسردگی و بهبود خلق و خو در کاهش سطح استرس و بروز بیماریهایی مثل سرطان بسیار موثر است.

وی افزود: همچنین این میوه حاوی پتاسیم فراوان است که در کاهش سطح فشار خون تصلب شرائین و سکته مغزی نقش شایانی دارد.

این متخصص خاطرنشان کرد: به گفته محققان، مطالعات جدید نشان داد احتمال ابتلا به سرطان کلیه تا حد زیادی با مصرف مکرر سبزیجات و میوه ها بویژه موز کاهش می یابد.

قنواتی یاد آور شد: زنانی که 6 - 4 بار در هفته، موز می خورند تا 50 درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری مذکور قرار می گیرند.

وی اظهار داشت: منیزیم و اسید فولیک موز موجب رشد بافتهای بدن، توازن املاح و مایعات و تقویت ماهیچه های قلب می شود.

این متخصص رژیم درمانی تصریح کرد: همچنین این میوه سرشار از مواد نشاسته و قندی است که موجب آرامش می شود و توصیه شده زنان باردار و بیماران دوره نقاهت، هفته ای 6 موز مصرف کنند.

گفتنی است: موز در شفافیت و رطوبت پوست، نقش شایانی دارد، روغن و ویتامین های این میوه همراه با روغن بادام برای نرمی و درخشش مو بسیار موثر است.