



نقش مصرف میوه انبه در بیماری کم‌خونی و سوء هاضمه + خواص انبه

ک کارشناس ارشد تغذیه در کهگیلویه و بویراحمد با اشاره به خواص بسیار زیاد میوه انبه گفت: افرادی که دارای کم‌خونی، سوء هاضمه، عادات ماهیانه و مشکلات روده‌ای هستند باید انبه مصرف کنند.

یک کارشناس ارشد تغذیه در کهگیلویه و بویراحمد مطرح کرد نقش مصرف میوه انبه در بیماری کم‌خونی و سوء هاضمه + خواص انبه کارشناس ارشد تغذیه در کهگیلویه و بویراحمد با اشاره به خواص بسیار زیاد میوه انبه گفت: افرادی که دارای کم‌خونی، سوء هاضمه، عادات ماهیانه و مشکلات روده‌ای هستند باید انبه مصرف کنند.

مصطفی رنجبر در گفت‌وگو با خبرنگار فارس در یاسوج اظهار کرد: انبه محتوی مواد مغذی و تقویت‌کننده روده است که هضم آن، بسیار آسان است.

کارشناس تغذیه بیمارستان شهید بهشتی یاسوج افزود: مصرف انبه در افراد دارای سوء هاضمه به علت مقادیر زیاد ویتامین C و آهن بسیار توصیه می‌شود.

وی با بیان اینکه مصرف انبه، موجب خون‌سازی در بدن می‌شود، تصریح کرد: افرادی که از کم‌خونی رنج می‌برند و همچنین در طول بارداری و عادات ماهانه، باید انبه مصرف کنند.

رنجبر ادامه داد: میوه انبه حاوی ویتامین‌های مختلفی چون ویتامین A یا بتاکاروتن محافظ پوست و مخاط بویایی است که چشم را تقویت و سوخت و ساز را تنظیم می‌کند.

وی با بیان اینکه انبه منابع غنی از بتاکاروتن دارد، ابراز داشت: خانواده ویتامین B تقویت‌کننده سیستم عصبی است که به بدن کمک می‌کند تا با استرس‌ها و فشارهای روانی مقابله کند.

* آرامش روانی با مصرف انبه

کارشناس تغذیه بیمارستان شهید بهشتی یاسوج اضافه کرد: مصرف انبه، در ساخته شدن رنگدانه مو و پوست بسیار مؤثر است.

رنجبر خاطرنشان کرد: انبه به علت داشتن منیزیم و پتاسیم برای کاهش فشار عصبی و داشتن آرامش روحی مؤثر است زیرا اسید آمینه و تریپتوفان دارد و پیش‌ساز در تولید سروتونین یا هورمون شادی است.

وی خاطرنشان کرد: آنزیم‌های بسیاری در انبه وجود دارد مثل ماگنه فرین که سبب می‌شود میوه در برابر حشرات در امان بماند، این آنزیم‌ها به تنظیم سوخت و ساز کمک و روده را پاک‌سازی می‌کنند.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: اسید آمینه موجود در انبه قابل توجه است و گلوتامین اسید، ماده مغذی مورد مصرف مغز است، که به تمرکز و بهتر شدن حافظه کمک می‌کنند.