



آلبالو ضد عفوني کننده قوي روده

آلبالو در حقيقت نوعي گيلاس است که در زبان لاتين Sour cherry نام دارد و ميوه آن کمي کوچکتر از گيلاس بوده، قهوهاي تيره يا سپاه و ترش مزه است...

آلبالو در حقيقت نوعي گيلاس است که در زبان لاتين Sour cherry نام دارد و ميوه آن کمي کوچکتر از گيلاس بوده، قهوهاي تيره يا سپاه و ترش مزه است.
به گزارش سلامت نيوز به نقل از ايسنا، اين ميوه قدرت ضد عفوني کننده قوي روده ها را دارد و به درمان کم خوني، تصلب شرايين، رفع خستگي، ديابت، نارسايي کبد و آرتريت (التهاب مفصل) کمک مي کند.
مصرف آلبالو براي دفع سنگ کليه و رفع مشکل سنگ کيسه صفرا سودمند است.
آلبالو حاوي انواع ويتامين هاست و به طور کلي منبع خوبي از ويتامين سي به شمار مي آيد.
توصيه مي شود يك ليوان آب آلبالو را صبح ناشتا يا در فواصل ميان وعده هاي غذايي استفاده شود.
گفتني است هسته آلبالو تلخ مزه است و حاوي ماده سمی است. بنابر اين بايد از مصرف آن اجتناب کرد و يا دقت کرد که ضمن آبگيري وارد آب ميوه نشود .