

قهرمانان میوه‌ای را بشناسید



زغال‌اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان است علاوه بر این زغال‌اخته حاوی ترکیباتی است که ضد باکتری هستند. برای همین هم این میوه قدرت این را دارد که از ابتلا به عفونت‌های ادراری پیشگیری کند.

سلامت نیوز: زغال‌اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان است علاوه بر این زغال‌اخته حاوی ترکیباتی است که ضد باکتری هستند. برای همین هم این میوه قدرت این را دارد که از ابتلا به عفونت‌های ادراری پیشگیری کند.

سیب

یک ضرب‌المثلی هست که می‌گویند: «هر روز یک عدد سیب بخور رنگ مطب دکتر را نبین!». البته شاید کمی اغراق شده باشد اما باید بدانید سیب خدمت زیادی به سلامتی می‌کند. پوست این میوه حاوی فیبرهای محلول در آب زیادی است که مهم‌ترین آنها پکتین می‌باشد. این فیبرها به کاهش کلسترول و قند خون کمک می‌کنند. زمانی هم که کلسترول و قند خونتان پایین باشد خیلی از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت از شما دور می‌شود.

زغال‌اخته

زغال‌اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان است علاوه بر این زغال‌اخته حاوی ترکیباتی است که ضد باکتری هستند. برای همین هم این میوه قدرت این را دارد که از ابتلا به عفونت‌های ادراری پیشگیری کند چون اجازه نمی‌دهد باکتری‌ها به جداره مثانه بچسبند. برای این‌که از خواص آن استفاده کنید از آب زغال‌اخته خالص بنوشید. توجه داشته باشید آب زغال‌اخته‌های خیلی شیرین ترکیبات ضد باکتری کمتری دارند.

موز

موز منبع فوق‌العاده پتاسیم می‌باشد. مصرف پتاسیم در کنار مصرف کم سدیم (نمک) به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند و برای همین هم بیماری‌های قلبی عروقی از شما دور می‌شود.

خبر خوب دیگر اینکه برخلاف باورهای رایج موز باعث بروز یبوست نمی‌شود. پس بهتر است موز را محکوم نکنید بلکه باید بدانید که این مشکلات به دلیل کمبود مصرف فیبر، عدم تحرک بدنی و کمبود مصرف آب بروز می‌کند. در نهایت باید بدانید که یک عدد موز متوسط به اندازه یک عدد سیب فیبر دارد.

بلوبری

این میوه در صدر میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان قرار دارد. برای همین هم می‌توان آن را یک میوه ضد سرطان دانست. علاوه بر این باید بدانید که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بلوبری شما را از گزند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت دور می‌کند.

توت و تمشک

توت و تمشک منبع فوق‌العاده فیبرهای غذایی محسوب می‌شوند. برای همین هم برای سلامت روده‌ها، کاهش کلسترول و قند خون و همچنین کنترل احساس گرسنگی مفیدند. توت و تمشک علاوه بر آنتی‌اکسیدان‌ها سرشار از منگنز نیز هستند. این ماده مغذی آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند.

زردآلو

زردآلو سرشار از بتاکاروتن است. بتاکاروتن در بدن ما به ویتامین A تبدیل می‌شود که برای سلامت چشم‌ها لازم و ضروری است. دریافت میزان کافی از این ویتامین به رشد و تقویت استخوان‌ها و بافت‌های بدن کمک و همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

انگور قرمز آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به انگور زرد یا سبز دارد اما با این حال توصیه می‌کنیم از همه انگورها میل کنید. انگور قرمز حاوی ترکیباتی است که برای سلامت قلب نازنین شما مفید است.

منبع: باشگاه خبرنگاران