

گریپ فروت، خاصیت ضد سرطانی دارد

گریپ فروت سرشار از ویتامین C و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.



گریپ فروت سرشار از ویتامین C و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ؛ گریپ فروت دارای ماده شیمیایی «ترین لیمونوئید» نوعی از فیتونوترینت های ضد ویروسی است که خاصیت ضد سرطانی دارد، با سرماخوردگی و ویروس آنفلوآنزا مقابله می کند و علاوه بر آن میزان کلسترول را نیز کاهش می دهد.

حاوی اسید سالیسیلیک است که آسپرین طبیعی به حساب می آید و خاصیت طبیعی ضد درد دارد.

فیبر آن به نام پکتین به کلسترول می چسبد و تراکم کلسترول را در رگ ها رفع می کند.

سرشار از «لیمونین» است که خاصیت ضد سرطانی به ویژه در برابر سرطان معده و پانکراس دارد. بخش عمده لیمونین در پوست این میوه موجود است.

آنتی اکسیدان قوی موجود در آن، از سلول های بدن در برابر آسیب دیدگی محافظت می کند.

منبع فیبر است که باعث عملکرد منظم روده و حفظ سلامت آن می شود.

بو کردن این میوه، از افزایش وزن پیشگیری می کند.