

## ذرت، تقویت کننده بینایی



ذرت غنی از فیبرهای مغذی است که برای بدن بسیار مفید است. ذرت به عملکرد سیستم های متعدد داخلی از جمله بازسازی سلول ها کمک می کند و از بروز یبوست و مشکلات گوارشی متعدد پیشگیری می کند.

ذرت غنی از فیبرهای مغذی است که برای بدن بسیار مفید است. ذرت به عملکرد سیستم های متعدد داخلی از جمله بازسازی سلول ها کمک می کند و از بروز یبوست و مشکلات گوارشی متعدد پیشگیری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، ذرت علاوه بر این که برای بیماران دیابتی مفید است، ماده مغذی آن سرشار از نشاسته، اما کم چربی و بدون سدیم یا کلسترول است.

ذرت سرشار از ویتامین C و فیبر است.

ویتامین های موجود در آن برای شادابی پوست و بینایی مفید است.

به عنوان آنتی اکسیدان قوی، روند پیری را کند می کند.

ماساژ دادن پوست با روغن آن باعث بهبود پوست می شود.

ماسک آن حاوی ویتامین E است، به راحتی لکه ها را از بین می برد.

روغن ذرت، گردش خون در پوست سر را تقویت می کند در نتیجه پیاز موها سالم و قوی می شود.

ویتامین C، لیکوپن و آنتی اکسیدان های دیگر موجود در آن علاوه بر تقویت تارهای مو، به طور موثر از ریزش مو پیشگیری می کند.