

## زرشک، موثر در پیشگیری از سرماخوردگی



آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه ب به خصوص ویتامین ب 1 و ب 2 اشاره کرد. ویتامین ب 1 یا تیامین می‌تواند عوارضی همچون عصبی بودن و حتی پرخاشگری را بهبود ببخشد.

آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه ب به خصوص ویتامین ب 1 و ب 2 اشاره کرد. ویتامین ب 1 یا تیامین می‌تواند عوارضی همچون عصبی بودن و حتی پرخاشگری را بهبود ببخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کارشناس مسئول گیاهان دارویی سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی گفت: جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود.

اصغر نقشی افزود: یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک، ویتامین ب فراوان است که در پیشگیری از سرماخوردگی نقش مهمی دارد.

وی بیان کرد: آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه ب به خصوص ویتامین ب 1 و ب 2 اشاره کرد. ویتامین ب 1 یا تیامین می‌تواند عوارضی همچون عصبی بودن و حتی پرخاشگری را بهبود ببخشد.

نقشی با اشاره به نقش زرشک در کاهش فشار خون ادامه داد: کارشناسان، میوه زرشک را تصفیه‌کننده و ضد عفونی کننده خون و منقبض کننده عروق می‌دانند. زرشک در پایین آوردن تب، کاهش تورم و فشارخون، تنظیم و ضربان عضلات قلب تاثیرگذار است.

وی با اشاره به برطرف شدن زخم‌های گلویی با مصرف زرشک اظهار کرد: غرغره کردن آب زرشک، آنژین، گلو درد و آسم را برطرف کرده و در ضد عفونی دهان و همین طور برطرف شدن زخم‌های گلویی نیز موثر است. همچنین زرشک در جذب آهن موثر است. وجود اسیدهای آلی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می‌شوند، می‌تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد.