

برای پیشگیری از کم‌خونی جوانه بخورید

مصرف جوانه‌های مواد غذایی متفاوتی چون جو، گندم، ماش و مانند آن نه تنها برای پوست، مو و اعضای دیگر بدن مفید است بل که بتازگی محققان متوجه شده‌اند که خوردن جوانه مواد غذایی در پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی هم اثرگذار است.

مصرف جوانه‌های مواد غذایی متفاوتی چون جو، گندم، ماش و مانند آن نه تنها برای پوست، مو و اعضای دیگر بدن مفید است بل که بتازگی محققان متوجه شده‌اند که خوردن جوانه مواد غذایی در پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی هم اثرگذار است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم سرا، محققان دانشگاه کارولینای جنوبی با اشاره به یافته‌های حاصل از پژوهش انجام شده در این زمینه اظهار کردند: از فواید جوانه‌ها می‌توان به تنظیم سطح فشار خون اشاره کرد، چرا که حاوی سدیم هستند. این مواد غذایی همچنین در تولید سلول‌های قرمز خون بسیار موثر هستند و از کم‌خونی جلوگیری می‌کنند.

مصرف جوانه‌ها به علت کالری پایین، به کسانی که به دنبال از دست دادن وزن هستند توصیه می‌شود. در فرایند هضم نیز با داشتن آنزیم‌های کمک کننده به جذب مواد غذایی کمک می‌کنند.

محققان با تاکید بر یافته‌های پژوهشی توصیه کردند: این مواد غذایی اگر به صورت روزانه مصرف شوند، می‌توانند به شما در حفظ پوست سالم و زیبا کمک کنند.