

گیلاس ، مفید برای اعصاب

گیلاس به دلیل داشتن ویتامین C در حفظ سلامت پوست ، افزایش قدرت ایمنی ، تشکیل بافت پیوندی و سلامت اعصاب در بدن موثر است...



برلیانت بزرگمهر متخصص تغذیه گفت: گیلاس به دلیل داشتن ویتامین C در حفظ سلامت پوست ، افزایش قدرت ایمنی ، تشکیل بافت پیوندی و سلامت اعصاب در بدن موثر است.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: گیلاس جزو میوه‌های کم‌کالری به حساب می‌آید و حدود 48 درصد کالری در بدن تولید می‌کند.

وی همچنین گیلاس را موثر در پیشگیری و درمان یبوست دانست و گفت: گیلاس به دلیل این که سرشار از منیزیم و پتاسیم است برای سلامت قلب و عروق نیز بسیار مفید به شمار می‌رود.

بزرگمهر افزود: گیلاس شیرین اگر چه ملین خوبی است و یبوست را از بین می‌برد اما به دلیل داشتن طبیعتی سرد مصرف زیاد آن باعث نفخ معده می‌شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: گیلاس اعصاب را آرام و معده را ضد عفونی می‌سازد، سموم بدن را دفع و خون را تصفیه می‌کند.

به گفته بزرگمهر، خاصیت گیلاس و سایر میوه‌های تازه این است که حاوی مقدار زیادی آب هستند که موجب حفظ سلامت بدن می‌شود. تمام واکنش‌هایی که در بدن صورت می‌گیرد در حضور آب است.