

انگور برای رفع خستگی مفید است



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف انگور به دلیل داشتن پتاسیم برای رفع خستگی مفید است. انگور برای سلامت قلب، ریه و کلیه مفید است و به دلیل داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین است و موجب کاهش اوره خون می‌شود.

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف انگور به دلیل داشتن پتاسیم برای رفع خستگی مفید است. انگور برای سلامت قلب، ریه و کلیه مفید است و به دلیل داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین است و موجب کاهش اوره خون می‌شود. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: انگور حاوی ویتامین های A ، B ، C است و مقداری منیزیم ، کلسیم ، آهن ، فسفر ، پتاسیم و آلومین دارد.

وی گفت: انگور میوه‌ای ضد عفونی کننده است و برای درمان بیماری‌های یبوست ، عوارض رماتیسم ، کم‌خونی و برای پیشگیری از سرطان سودمند است. انگور به دلیل اینکه خاصیت ضد عفونی کننده دارد یکی از میوه‌های ضد سرطان شناخته شده است. این متخصص تغذیه اضافه کرد: انگور سرشار از پتاسیم است که برای برطرف کردن ضعف بدن بسیار مفید است و مصرف آن برای افراد مبتلا به ناراحتی‌های قلب و اعصاب بسیار مفید است.

صفوی گفت: انگور برای سلامت قلب، ریه و کلیه مفید است و به دلیل داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر است و موجب کاهش اوره خون می‌شود. دانه‌های خشک انگور صفا و بلغم را رفع می‌کند و حالت‌های خستگی را برطرف می‌کند. این متخصص تغذیه افزود: روغن هسته انگور نیز حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع است و برای سلامت بدن مؤثر است.