



آواکادو، از فشار خون می‌کاهد

آواکادو سرشار از چربی و کالری است.

آواکادو سرشار از چربی و کالری است.

به گزارش سایت «MSN» آواکادو سرشار از چربی مفید است و فشار خون را کاهش می‌دهد. ویتامین B6 و اسید فولیک آن برای سلامت قلب مفید است.

کاروتنوئید و لوتئین آن، رشد سرطان پروستات و سرطان سینه را متوقف می‌کند. اسیداولئیک آن خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد.

بوی نامطبوع دهان در اول صبح به علت کمبود فلور مفید روده ای است؛ این میوه به عنوان دهان شوی طبیعی عمل می‌کند.

چربی های سالم و فیتونیوترینت های آن برای پوست مفید است. ویتامین E موجود در آن، آکنه و اسکارها را درمان می‌کند.

منبع: روزنامه خراسان