

کشمش برای سلامت استخوان مفید است



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف کشمش به دلیل داشتن کلسیم فراوان برای سلامت استخوان‌ها مفید است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف کشمش به دلیل داشتن کلسیم فراوان برای سلامت استخوان‌ها مفید است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس ، افزود: کشمش ، میوه خشک مغذی است و سرشار از آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است.

وی گفت: کشمش سرشار از انرژی و کم‌چرب است، دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و از تخریب سلولی جلوگیری می‌کند ، برای سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی بر عهده دارد و به همین دلیل مصرف آن برای زنان قبل از یائسگی بسیار مفید است.

صفوی گفت: فیبر موجود در کشمش از سرطان کولون و از رشد غیر معمول سلول‌ها جلوگیری می‌کند و موجب کنترل قند خون در بدن می‌شود و برای درمان بی‌نظمی معده و یبوست مفید است.

وی افزود: مصرف کشمش سستی و رخوت را از بدن دور می‌کند و موجب از بین رفتن آب اضافی بدن می‌شود ، بدن را تقویت می‌کند، دهان را خوشبو می‌کند و منبع مناسبی از فیبر، آنتی‌اکسیدان و انرژی در بدن است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: کشمش منبع ویتامین D و هورمون استروژن است و با وجودی که شیرین و چسبناک است مصرف آن بر دندان اثر مخربی ندارد و موجب خرابی دندان نمی‌شود.