



هسته این میوه را حتما بجوید

چند سالی است که استفاده از روغن هسته انگور، زیاد تبلیغ می‌شود در حالی که مصرف هسته انگور، خواص بیشتری را شامل می‌شود.

چند سالی است که استفاده از روغن هسته انگور، زیاد تبلیغ می‌شود در حالی که مصرف هسته انگور، خواص بیشتری را شامل می‌شود.

دکتر علی شهید زندی، متخصص طب سنتی گفت: هسته انگور حاوی دو اسید چرب ضروری برای بدن است که بدن خود، قادر به ساخت آن‌ها نیست به نام‌های اسید لینولئیک و اسید لینو لنیک. با جویدن هسته انگور، بدن به این دو و اسید چرب ضروری و مفید، دسترسی پیدا می‌کند.

وی ادامه داد: این دو اسید چرب ضروری، دارای خواص آنتی اکسیدان و ضد سرطانی هم هستند ضمن اینکه هسته انگور حاوی فیبر است که به گردش و حرکات روده بزرگ کمک زیادی می‌کند.

این متخصص طب سنتی در پایان گفت: هسته انگور حاوی ویتامین‌های محلول در چربی A و E هم هست که به مقدار زیادی نیاز بدن را نسبت به این دو ویتامین می‌تواند تامین کند.

روغن هسته انگور که سبک و طعم شیرینی دارد، از ارزش دارویی بالایی برخوردار است. این روغن که در کشورهای مختلف تولید می‌شود، غنی از فلاوانوئیدز، بتاکاروتن، ویتامین E و C است. اسید لینولیک موجود در آن برای بازسازی پوست نقش مهمی ایفا می‌کند. این روغن علاوه بر تقویت پوست، آکنه را نیز درمان می‌کند.

به علت سبک بودن به راحتی جذب پوست می‌شود.
برای مرطوب کردن مو، مورد استفاده قرار می‌گیرد.
کلسترول مفید را افزایش و کلسترول مضر را کاهش می‌دهد.
فلاوانوئیدز موجود در آن با بیماری‌های قلبی مقابله می‌کند.

خاصیت آنتی اکسیدان روغن هسته انگور با تاثیرات مضر رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و باعث کند شدن روند پیری می‌شود.

این روغن، گردش خون، دید و انعطاف پذیری مفصل‌ها را بهبود می‌بخشد.
میزان قندخون را کاهش می‌دهد.
مانع ایجاد لخته خون می‌شود.

از پوست در برابر اشعه ماوراءبنفش محافظت می‌کند.
مصرف منظم مکمل‌های این روغن، لکه‌های قهوه‌ای را کاهش می‌دهد و خطر آفتاب سوختگی را به حداقل می‌رساند.
مالیدن چند قطره روغن هسته انگور چین و چروک، افتادگی و ترک‌های روی پوست را کاهش می‌دهد.