



خرمالو روند پیری را کاهش می‌دهد

خرمالو، میوه‌ای است که می‌توان آن را خام یا پخته خورد. طعم آن قبل از این که کاملا برسد، کمی تلخ و گس است زیرا میزان تانین (نوعی پلی فنولز) موجود در آن بالاست.

همشهری آنلایین: خرمالو، میوه‌ای است که می‌توان آن را خام یا پخته خورد. طعم آن قبل از این که کاملا برسد، کمی تلخ و گس است زیرا میزان تانین (نوعی پلی فنولز) موجود در آن بالاست.

با رسیدن میوه، میزان تانین تغییر پیدا می‌کند و مزه تلخ آن از بین می‌رود.

خواص:

کاتکینز، نوعی آنتی اکسیدان این میوه، دارای خاصیت ضدالتهابی و ضدعفونی است.

ویتامین A، بتاکاروتن، لیکوپن، لوتئین، زیرانتین و کریتوزانتین نوعی آنتی اکسیدان در خرمالو بدن را در برابر روند پیری و بیماری محافظت می‌کند.

ویتامین C موجود در آن، بدن را در برابر عوامل عفونی و رادیکال‌های آزاد مقاوم می‌کند.

خاصیت انقباضی دارد و از اسهال پیش‌گیری می‌کند و باعث کاهش تعریق می‌شود و خون‌ریزی را کند یا متوقف می‌کند.

پوست این میوه حاوی فیتوکمیکال است و از سلول‌ها محافظت می‌کند.

این میوه دارای میزان زیادی انواع شکر مانند گلوکز و فروکتوز است.

ماسک خرمالوی له شده، زرده تخم مرغ و آب لیمو برای پاک‌سازی منافذ پوست و رفع چین و چروک مفید است.