



مصرف انبه دهان را خوشبو می‌کند

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: میوه انبه دهان را خوشبو و رنگ چهره را باز می‌کند، همچنین تقویت کننده دستگاه گوارش است...

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: میوه انبه دهان را خوشبو و رنگ چهره را باز می‌کند، همچنین تقویت کننده دستگاه گوارش است.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: میوه انبه دارای اسیدسیتریک و تانن است. هسته آن بسیار چرب و حاوی نشاسته بالایی است که دهان را خوشبو و رنگ چهره را باز می‌کند.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف انبه تقویت کننده جسم، روح و دستگاه گوارش است و همچنین عطش را رفع می‌کند، ادرارآور، ملین و برای تقویت معده مفید است.

صفوی گفت: انبه یکی از منابع غنی ویتامین A است. همچنین دارای مقادیر کافی ویتامین C ، ویتامین B، پتاسیم، کلسیم و آهن است. ویتامین A در تقویت بینایی چشم و حفظ سلامتی دندان‌ها، پوست، استخوان، غشاهای مخاطی و بافت‌های نرم بدن نقش مهمی دارد.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: نصف میوه انبه متوسط معادل یک واحد میوه است و 70 کالری انرژی دارد. طعم انبه رسیده و تازه شبیه مخلوطی از طعم هلو و آناناس است و بسیار آبدار و خوشمزه است.

صفوی گفت: مصرف انبه برای چاق شدن افراد لاغر مفید است. مربا و ترشی انبه نیز برای تقویت معده مفید است.