

خرمالو، کاهنده چربی خون

مدرس گیاهان دارویی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز گفت: خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین بوده و از آن جایی که پکتین یکی از فیبرهای محلول در آب است باعث کاهش چربی خون می‌شود.



مدرس گیاهان دارویی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز گفت: خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین بوده و از آن جایی که پکتین یکی از فیبرهای محلول در آب است باعث کاهش چربی خون می‌شود.

جاوید عمارت پرداز در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: خرمالو سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن و دارای مقدار قابل توجهی ویتامین‌های B¹، B²، B³ و C است.

وی با اشاره به مناسبترین زمان برای استفاده از این میوه تشریح کرد: خرمالو بهتر است در زمان پُربودن معده مصرف شود زیرا اسید معده را زیادتر کرده و به هضم غذا کمک می‌کند.

عمارت پرداز ادامه داد: استفاده از گرد حاصل شده از کوبیده شده دانه میوه خرمالو برای دفع سنگ کلیه و مثانه توصیه می‌شود.

استاد گروه باغبانی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز خاطرنشان کرد: این میوه خوش رنگ و خوش طعم دارای مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم است.

وی افزود: آهن موجود در خرمالو عنصر اصلی خونسازی و پتاسیم موجود در آن اشتهاآور و شستشو دهنده کلیه و کبد است. البته خرمالو دارای مقدار کمی تانن است که مصرف آن گاهی ممکن است موجب یبوست شود.