

مصرف هل به هضم غذا کمک می‌کند

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف هل به هضم غذا کمک می‌کند و معده و روده را تقویت می‌کند...



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف هل به هضم غذا کمک می‌کند و معده و روده را تقویت می‌کند. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می‌روید. دانه‌های هل بوی قوی و طعمی مطبوع دارد از مغز و پوستش برای درمان و معطر ساختن غذاها و پختن شیرینی استفاده می‌شود. وی گفت: هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. جویدن دانه‌های هل پس از صرف غذا به هضم و گوارش بهتر غذا کمک می‌کند و می‌تواند بوی نامطبوع دهان را از بین ببرد. این متخصص تغذیه اضافه کرد: مصرف هل تب را پایین می‌آورد، برای تسکین درد رماتیسم مفید است و ترشی معده را برطرف می‌کند. صفوی گفت: هل خواص گرمابخشی دارد و معده و روده‌ها را تقویت می‌کنند. همچنین عمل هضم غذا را بهبود می‌بخشد و تقویت کننده قلب است. هل بادشکن است و گاز معده و روده را از بدن خارج می‌کند و تقویت کننده بدن است.