

شد. سلامت استخوان

این سبزی قلبیایی سرشار از مواد مغذی مفید برای استخوان‌ها، مانند روی، منگنز، ویتامین B6 و ویتامین C است. آنزیم‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های تسریع‌کننده ساخت استخوان و بافت‌های همبند، متابولیسم استخوان و جذب کلسیم، از منگنز استفاده می‌کنند و سیر سرشار از منگنز است.

سیر از دست رفتن بافت استخوان در زنان را که به خاطر کاهش استروژن شروع می‌شود کاهش می‌دهد. یک بررسی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که روغن سیر می‌تواند سلامت اسکلتی را در جوانان هنگامی که در وضعیت هیپوگنادی (افت هورمون‌های جنسی) هستند، حفظ کند. به عبارت دیگر، سیر حاوی مواد مغذی است که به عنوان واحدهای ساختمانی برای استخوان‌های سالم و مستحکم عمل می‌کنند.

منبع: MedicalDaily

ترجمه: مهسا شیرانی