



خواص گشنیز، از کمک به لاغر شدن تا تاخیر در خراب شدن غذاها

دانشمندان می‌گویند خوردن هر چه بیشتر سبزی‌ها، مثلاً گشنیز، خطر چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، مو و پوست شفاف‌تری درست می‌کند و درحالی‌که انرژی شما را بالا می‌برد، وزن‌تان را پایین می‌آورد.

دانشمندان می‌گویند خوردن هر چه بیشتر سبزی‌ها، مثلاً گشنیز، خطر چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، مو و پوست شفاف‌تری درست می‌کند و درحالی‌که انرژی شما را بالا می‌برد، وزن‌تان را پایین می‌آورد.

به گزارش سلامانه به نقل از سایت «مدیکال نیوز تودی»، گشنیز سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به همین دلیل، اگر روغن برگ آن را به غذاهای دیگر بزنید، مانع از خراب شدن آن‌ها می‌شود یا خرابی‌شان را عقب می‌اندازد. برگ گشنیز همچنین ویژگی‌های آنتی‌باکتریال دارد. علاوه بر این، به‌عنوان تصفیه‌کننده طبیعی آب، روی آن تحقیق شده است.

خوردن آن باعث می‌شود غذای‌تان بدون اینکه نمک، چربی یا کالری بیش‌تری بگیرد، طعم متفاوتی پیدا کند.