

خواص آب گیلاس

آب گیلاس نه تنها نوشیدنی خوش طعمی است بلکه فوائد بسیاری برای بدن دارد.



همشهری آنلاین: آب گیلاس نه تنها نوشیدنی خوش طعمی است بلکه فوائد بسیاری برای بدن دارد.

به گزارش ایسنا، هر فنجان از این نوشیدنی حدود 120 کالری انرژی دارد و از مواد مغذی همچون پتاسیم و آهن سرشار است.

آب گیلاس در بهبودی و تجدید قوای پس از ورزش کردن موثر است. به طور طبیعی این نوشیدنی سرشار از پتاسیم است که در هدایت تکانه‌های الکتریکی در سراسر بدن سودمند بوده و همچنین برای کنترل فشارخون، حفظ رطوبت بدن، ریکاوری عضلات، هضم غذا و بهبود ضربان قلب مفید است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد آنتی‌اکسیدان موجود در آب گیلاس به کاهش درد و التهاب ناشی از آرتروز کمک می‌کند. مطالعه انجام شده در سال 2012 حاکی از آن است که نوشیدن آب گیلاس روزانه دو نوبت و به مدت 21 روز در کاهش درد مبتلایان به آرتروز نقش دارد.

خواص ضدالتهابی آب گیلاس همراه با ترکیب ملاتونین موجود در آن کمک می‌کند تا فرد خواب بهتری داشته باشد. پزشکان در بررسی خود مشاهده کرده‌اند که تاثیر این نوشیدنی همچون داروهای خواب‌آور است.

به گزارش هلت لاین، از دیگر خواص این آبمیوه طبیعی که قابل توجه است می‌توان به تاثیر آن در کاهش رشد سلول‌های سرطانی اشاره کرد.