

## خواص روغن هسته انگور



یک کارشناس طب سنتی؛ خواص روغن هسته انگور از جمله برای رفع بیماری‌های قلبی را تشریح کرد.

یک کارشناس طب سنتی؛ خواص روغن هسته انگور از جمله برای رفع بیماری‌های قلبی را تشریح کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، روغن هسته انگور چند سالی است که در سبد غذایی برخی از افراد قرار گرفته است که از دیدگاه متخصصان تغذیه برای رفع بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی مفید است.

### خواص روغن هسته انگور

در این باره سید جواد علوی کارشناس طب سنتی عنوان می‌کند: روغن زیتون و روغن کنجد خواص بیشتری نسبت به روغن هسته انگور دارد. البته برخی از افراد روغن هسته انگور را در پایه روغن زیتون و کنجد تهیه می‌کنند.

-روغن هسته انگور دارای طبیعت گرم است.

-در هسته انگور مقداری روغن وجود دارد که به رنگ زرد و مایل به سبز است.

-روغن هسته انگور دارای طعم مطبوع و بدون بو است.

-روغن هسته انگور به عنوان یک روغن گیاهی خوراکی با کیفیت بالاست که در کاهش کلسترول خون موثر است.

-این روغن گیاهی منبع غنی از ویتامین E است که برای حفظ و نگهداری، سوخت و ساز سلول‌ها در حالت طبیعی موثر و مفید است.

-روغن هسته انگور باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.

-این روغن برای رفع کوفتگی، خستگی، و گرفتگی عضلات بسیار موثر است.

-مالیدن روغن هسته انگور به صورت موجب طراوت و شادابی پوست می‌شود.

-از روغن هسته انگور می‌توان در طبخ غذاها استفاده کرد.

-بهتر است کسانی که شیره انگور درست می‌کنند، بعد از صاف کردن دانه‌ها را دور نریزند، آن را شسته و با روش سنتی روغن آن را بگیرند.