

چهار میوه مؤثر در پاکسازی دستگاه گوارش



میوه ها با توجه به خواص متعددی که دارند بهترین غذا در فصل تابستان به شمار می آیند لذا پزشکان مصرف میوه را برای حداقل دو روز در هفته ضروری می دانند.

میوه ها با توجه به خواص متعددی که دارند بهترین غذا در فصل تابستان به شمار می آیند لذا پزشکان مصرف میوه را برای حداقل دو روز در هفته ضروری می دانند.

مشاوران غذایمانی نیز مصرف میوه را بهترین وسیله برای پاکسازی دستگاه گوارش و کاهش وزن می دانند.

هندوانه

این میوه با داشتن میران قابل توجهی آب به پاکسازی دستگاه گوارش از سموم کمک می کند. بنابراین سعی کنید دو بار در هفته این میوه یا آب آن را مصرف کنید.

سیب

به گزارش العالم، بهترین میوه برای پاکسازی دستگاه گوارش است زیرا محتوی مقدار بسیار زیادی الیاف و پکتین است که نقش بسزایی در زدودن سم های انباشته شده در بدن به دلیل مصرف غذاهای مضر مثل گوشت های فرآوری شده و نوشیدنی های گازدار و فست فودها دارند کما اینکه معده را هم پاکسازی می کنند.

آواکادو

این میوه محتوی مواد پروتئینی موسوم به «گلوکاتایون» است. این نوع از مواد غذایی سموم شیمیایی صنعتی را از کبد زدوده و معده را پاکسازی می کند.

گریپ فروت

پکتین موجود در گریپ فروت به پاکسازی طبیعی معده کمک می کند و تأثیر مثبتی در کاهش وزن دارد.