



به این 5 دلیل ژله مصرف کنید

علاوه بر اینکه منبع غنی از پروتئین ها و مواد معدنی است، مقدار بالایی ویتامین D و C دارد؟ این خوراکی خوشمزه به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

آیا می دانید که " ژلاتین " علاوه بر اینکه منبع غنی از پروتئین ها و مواد معدنی است، مقدار بالایی ویتامین D و C دارد؟ این خوراکی خوشمزه به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

به گزارش جام جم آنلاین ، آیا می دانید که " ژلاتین " علاوه بر اینکه منبع غنی از پروتئین ها و مواد معدنی است، مقدار بالایی ویتامین D و C دارد؟ این خوراکی خوشمزه به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

ژلاتین که ماده اصلی تهیه انواع ژله محسوب می شود و در ترکیب انواع آببات ها نیز وجود دارد، سرشار از ویتامین ها، پروتئین و مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر است. این دسر خوشمزه می تواند خوراکی مطلوبی برای تقویت مفاصل و غضروف ها نیز محسوب شود.

اگر فواید ژله را بشناسید قطعا از این به بعد حتما بیشتر از آن در برنامه غذایی خود استفاده می کنید.

ترکیبات ژله

جالب است بدانید که کارخانه های داروسازی از ژلاتین برای تهیه بسیاری از داروهای معمول استفاده می کنند. به این ترتیب ژلاتین جذب بهتری دارد و مشکلی برای معده ایجاد نمی کند.

ژلاتین از کلاژن و استخوان در کنار عناصر دیگری ساخته می شود. بسته های کوچک ژلاتین که برای تهیه دسر خریداری می کنید، حاوی 84 تا 90 درصد پروتئین، 1 تا 2 درصد مواد معدنی و آب است. ژلاتین کلسترول و اسید اوریک ندارد.

ضد التهاب طبیعی

ژلاتین ماده ای به نام گلیسین دارد که خواص ضد التهابی آن می تواند التهاب ناشی از عفونت ها را کاهش دهد و به ترمیم بافت های آسیب دیده کمک کند. ژلاتین در پیشگیری از خونریزی و عفونت های باکتریایی نیز مؤثر است.

به گزارش قدس آنلاین، در صورت بروز اختلالات جریان خون و بیماری کبد، می تواند به روند بهبودی کمک کند. همچنین با دفع مواد سمی از سلول ها موجب تسریع پاکسازی کبد می شود. ژلاتین در برابر آرتریت و زخم معده نیز نقش محافظتی دارد.

مؤثر در مقاومت موها و ناخن ها و سلامتی پوست

ژلاتین خواص عالی برای تقویت موها و ناخن ها دارد و در ترمیم و جوان سازی پوست مؤثر است. رشد موها و ناخن ها وابسته به روندی به نام کراتینه شدن است که بدن برای انجام آن به مجموعه ای از سیدهای آمینه نیاز دارد که ژلاتین می تواند مؤثر باشد.

تسهیل متابولیسم بدن

ژلاتین سرشار از پروتئین ها و ویتامین هاست که باعث فعال شدن روند متابولیسم بدن می شود. برای چنین تاثیری توصیه می شود ژلاتین همراه با میوه های ترش مصرف گردد. اگر در وعده صبحانه ژله را با پرتقال، گریپ فروت، آلو یا توت فرنگی میل کنید، علاوه بر تامین انرژی به سوخت و ساز چربی ها نیز کمک کرده اید.

تقویت سیستم ایمنی

همه ما باید در برنامه غذایی از این منبع ریز مغذی ها استفاده کنیم که به خصوص برای کودکان و سالمندان اهمیت زیادی دارد. ژلاتین کلسترول و چربی ندارد و برای جلوگیری از سرماخوردگی مؤثر است زیرا قدرت دفاعی بدن را تقویت می کند.