

آگاهی سلامت؛ روزی یک عدد سیب بخورید



خوردن روزی یک عدد سیب، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، سیب حاوی آنتی اکسیدان قوی کورستین است که از ریه ها در برابر اثرات دود سیگار و آلودگی هوا محافظت می کند.

خوردن حداقل ۵ سیب در هفته، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد.

بنابر توصیه کارشناسان و متخصصان تغذیه، در روزهایی که آلودگی هوا تشدید می شود، لازم است که برنامه غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنیم که منجر به تقویت ایمنی بدن ما شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر