

مصرف زرد آلو مفید برای روزه داران



روزه گرفتن در ایام گرم سال باعث از دست رفتن آب بدن و تشنگی مفرط می شود . یکی از راه های کاهش تشنگی برای روزه داران استفاده از میوه های مناسب می باشد . زردآلو یکی از میوه های شیرین و محبوبی است که سرشار از آنتی اکسیدان هاست و به طراوت و درخشندگی پوست تان در ماه رمضان کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی؛ مصرف زرد آلو مفید برای روزه داران روزه گرفتن در ایام گرم سال باعث از دست رفتن آب بدن و تشنگی مفرط می شود . یکی از راه های کاهش تشنگی برای روزه داران استفاده از میوه های مناسب می باشد .

زردآلو یکی از میوه های شیرین و محبوبی است که سرشار از آنتی اکسیدان هاست و به طراوت و درخشندگی پوست تان در ماه رمضان کمک می کند.

روزه گرفتن در ایام گرم سال باعث از دست رفتن آب بدن و تشنگی مفرط می شود . یکی از راه های کاهش تشنگی برای روزه داران استفاده از میوه های مناسب است.

زردآلو یکی از میوه های شیرین و محبوبی است که سرشار از آنتی

اکسیدان هاست و به طراوت و درخشندگی پوست تان در ماه رمضان کمک می کند.

علاوه بر این، زردآلو ملینی قوی است که یبوست را از بین می برد. و کم خونی را هم درمان می کند و احساس ضعف و بی حالی در ماه رمضان را کاهش می دهد. وجود فلوئور در زردآلو از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.

زردآلو، باعث رفع تشنگی و عطش می شود زردآلو حاوی ساکاریدهای اسیدهای آلی و عناصر معدنی چون آهن، بور، کلسیم و ویتامین هایی نظیر ویتامین B ، A و C و پلی فنل ها می باشد.

مواد مغذی موجود در زردآلو، از چشم ها و قلب محافظت میکند و از فیبر موجود در آن علیه بیماریها استفاده می شود. زردآلو، منبع غنی بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) است.

زردآلو حاوی آنتی اکسیدان بالایی است. بیشترین میزان آنتی اکسیدان آن متعلق به فلاونوئید پلی فنولیک مانند لوتئین، زآگزانتین و بتاکریپتوگزانتین ها می باشد؛ مجموعه ی این ها موجب حفاظت بیشتر سلول ها در برابر رادیکال های آزاد اکسیژن که دلیل پیری، سرطان ها و بیماری های مختلف می باشند، می شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی