

یک متخصص تغذیه عنوان کرد؛ خواص «خرمالو» را بشناسیم/ تقویت سیستم ایمنی بدن



یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص میوه خرمالو گفت: این میوه نارنجی رنگ در کنار سایر خواص سرشار از بتاکارتن است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را ایفا می کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر؛ سید ضیال‌الدین مظهری، در خصوص خواص میوه خرمالو افزود: خرمالو با رنگ نارنجی سرشار از بتاکارتن است که منبع بسیار خوبی به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت ریه ها است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه میوه خرمالو میل به شیرینی بدن را به اندازه بسیار خوبی تأمین می کند، گفت: این میوه با شیرینی متناسبی که دارد میل به خوردن و دریافت شیرینی جات را برای بدن تأمین می کند و از این نظر مانع از مصرف خوراکی های مضر می شود بنابراین می تواند میان وعده بسیار مناسبی به خصوص برای کودکان باشد چراکه سبب ترشح سریع انسولین نمی شود و قند خون را در حد مناسبی نگه می دارد.

وی بیان کرد: میوه خرمالو سرشار از پتاسیم و منیزیم است که در سیستم تجزیه و هضم غذا نقش مهمی را ایفا می کند همچنین این میوه

غنی از فیبر بوده و کالری کمی دارد به همین دلیل می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد. به طور کلی توصیه می‌شود با توجه به خواستگاه طبیعی و آب و هوایی هر فصل به خصوص در فصل سرما تا حد متناسبی از میوه‌های آن فصل بهره مند بوده چرا که با مصرف میوه‌هایی مانند خرمالو که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود می‌توان به راحتی با بسیاری از بیماری‌ها مقابله کرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر