

انبه بخورید و خوش اندام شوید

انبه، میوه‌ای مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که علاوه بر حفظ سلامت بدن، برای کنترل وزن هم مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، میوه انبه حاوی بیش از ۲۰ ویتامین و مواد معدنی، از جمله دُرهای بالای ویتامین C ، A و همچنین از خانواده بادام هندی و کم چرب است.

یک انبه کامل حدود ۲۰۷ کالری و یک فنجان انبه برش خورده حدود ۱۶۵ کالری دارد و تقریباً ۷۰٪ از مقدار توصیه شده ویتامین C روزانه را تأمین می‌کند، همچنین مصرف این میوه جذب آهن را بهبود می‌بخشد و به سلول‌ها در دفاع از خود و به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

«مایا وادی ولو»، سرپرست تیم تحقیق از دپارتمان تغذیه دانشگاه رودايلند آمریکا، در این باره می‌گوید: ویتامین C برای سیستم ایمنی خوب است. یک آنتی اکسیدان است بنابراین می‌تواند به استرس اکسایشی در بدن کمک کند. همچنین انبه منبع مناسبی از ویتامین A، فولات و غنی از فیبر است که برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ، بیماری‌های قلبی و کنترل وزن مفید است.

در صورتی که انبه نه با قندهای افزودنی در قالب کمپوت مصرف شود از طرق مختلف به محافظت و پشتیبانی از بدن کمک می‌کند.

این اَبرمیوه، حاوی چندین ترکیب آنتی اکسیدانی است که به محافظت یا تأخیر در آسیب رادیکال‌های آزاد، اتم‌ها یا مولکول‌های ناپایدار که می‌توانند به سلول‌ها آسیب رسانده و باعث بیماری‌هایی مانند سرطان شوند، کمک می‌کند.

فیبر، ویتامین و پتاسیم موجود در این میوه آبدار همچنین به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. علاوه بر وجود کم چربی در این میوه، انبه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند چراکه به خاطر وجود فیبر به سیری طولانی مدت منجر می‌شود.