کد خبر: ۳۰۶۲۹۲
پنج شنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۰ ۱۷:۳۴

خواص شگفت‌انگیز گیلاس

گیلاس یکی از میوه‌های دوست داشتنی فصل تابستان است که طرفداران و خواص بسیاری دارد، در گزارش زیر به خواص فراوان این میوه پرخاصیت پرداخته‌ایم که در ادامه خواهید خواند.

به گزارش سایت خبری پرسون، گیلاس یکی از میوه‌هایی است که در فصل تابستان طرفداران بسیاری دارید.

این میوه کروی شکل در غذاهای ایرانی مصرف بالایی دارد و در استان‌هایی مانند خراسان جنوبی برداشت می‌شود، این میوه خوشمزه سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست و می‌تواند مزایای زیادی همچون بهبود بی خوابی، درد مفاصل و آب کردن چربی شکمی را به همراه داشته باشد که در ادامه با خواص گیلاس بهتر آشنا می‌شود:

• گیلاس سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده، از این‌رو روند پیری را به تاخیر می‌اندازد.

•کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی یکی از خواص دارویی گیلاس میباشد.

• فلاوونووئیدهای موجود در گیلاس، از ایجاد هر گونه آسیب توسط رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کنند.

• درمان مناسبی برای آرتریت، رماتیسم، واریس و دردهای مفصلی است.

• از گیلاس می‌توان به عنوان ماسک زیبایی استفاده کرد و چین و چروک‌های پوست را کاهش داد.

• گیلاس برای کلیه‌ها مفید است و به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

• میوه گیلاس سوخت ساز بدن را افزایش داده و به هضم غذا کمک می‌کند.

• سیستم اعصاب را تسکین داده و با تولید هورمون شادی در بدن، احساس بهتری را در ما ایجاد می‌کند.

• گیلاس دارای چربی کم و فیبر زیاد است و برای تصفیه خون در سیستم گوارشی بسیار مفید است.

• میوه گیلاس برای کارکرد منظم قلب، روده و معده نیز بسیار مفید است.

• از فواید میوه گیلاس میتوان تقویت قوای فکری را نام برد.

• افرادی که زیاد گوشت استفاده می‌کنند و خون آنها اسیدی است می‌توانند از گیلاس استفاده کنند به دلیل اینکه خون را قلیایی می‌کند.

• گیلاس برای کاهش وزن مفید است.

• میوه گیلاس دارای مقدار فراوانی ویتامین C است.

• چربی اشباع شده در گیلاس بسیار کم است و کلسترول ندارد.

• گواتر مزمن با خوردن گیلاس تا حد زیادی کنترل می شود.

• گیلاس سنگ های کلیه را از بین می برد و مصرف آن در حد مناسب به مبتلایان به دیابت و ورم مفاصل توصیه می شود زیرا میوه ای است که نشاسته ی کمی دارد و قندش برای افراد دیابتی زیان بار نیست.

• چربی اشباع شده در گیلاس بسیار کم است. کلسترول ندارد (مانند سایر گیاهان)، سدیم ندارد، فیبر خوراکی بالایی دارد، از ویتامین C بالایی برخوردار است.