کد خبر: ۳۰۷۴۵۸
دوشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۰ ۱۹:۳۸

درمان کم خونی و مراقبت از پوست و مو با مصرف این خوراکی

کشمش حاوی مقادیر بالایی از مواد مغذی است و مصرف متعادل روزانه آن به همه توصیه می‌شود و همچنین مصرف این خوراکی می‌تواند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از مواد غذایی سالم که خوردن روزانه آن فواید فراوانی برای بدن دارد، کشمش است. کشمش «شرینی طبیعت» قلمداد شده که سرشار از قند و کالری است و در صورتی که به میزانی متعادل مصرف شود، برای سلامتی بدن مفید است.

این ماده غذایی به گوارش غذا کمک کرده، سطح آهن خون را بالا برده و قدرت استخوان‌ها را حفظ می‌کند. در این گزارش می‌خواهیم به برخی از فواید سرشار کشمش اشاره کنیم:

کمک به هضم غذا

خوردن چند عدد کشمش به صورت روزانه برای معده مفید است.کشمش حاوی فیبرهایی است که تأثیری ملین برمعده دارد و به رفع یبوست کمک می‌کند.خوردن روزانه چند عدد کشمش به نظم بخشیدن کار معده و دفع منظم سموم و مدفوع از بدن کمک می‌کند.

اسیدیته را کاهش می‌دهد

کشمش حاوی مقادیر مناسبی پتاسیم و منیزیم است که به کاهش اسیدیته، دفع سموم و جلوگیری از بیماری‌هایی مانند آرتروز، نقرس، سنگ کلیه و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

درمان کم خونی

کشمش حاوی مقدار کافی آهن و ویتامین B است که به درمان کم خونی کمک می‌کند. همچنین مس موجود در کشمش به تولید گلبول‌های قرمز خون نیز کمک می‌کند.

حفاظت از بدن در برابر سرطان

آنتی اکسیدان‌های موجود در کشمش، از بدن در برابر رادیکال‌های آزادی که می‌توانند سبب تومور و سرطان روده بزرگ شوند، مراقبت می‌کنند.

کشمش حاوی «اولئانولیک اسید» است که یک ماده شیمیایی ضروری برای حفظ دندان‌ها از کرم خوردگی و ایجاد حفره در آن به شمار می‌رود. کشمش از رشد باکتری‌ها در دهان جلوگیری می‌کند و سبب می‌شود تا دندان‌ها در شرایط خوبی قرار بگیرند؛ چرا که حاوی مقدار زیادی کلسیم است.

کمک به افزایش وزن

اگر بسیار دوست دارید تا افزایش وزن بدهید، باید به شما بگوییم که کشمش بهترین دوست شماست، زیرا سرشار از فروکتوز و گلوکز است و انرژی زیادی به شما می‌دهد؛ بی آنکه با تراکم کلسترول بد سبب این امر شود.

حفاظت از استخوان‌ها

کشمش حاوی مقادیر زیادی کلسیم است که برای سلامت استخوان مفید است و از شما در برابر آرتروز و نقرس محافظت می‌کند.

حفاظت از پوست

کشمش حاوی ویتامین‌های A و E است که به تحریک رشد سلول‌های جدید در لایه‌های بیرونی پوست کمک می‌کند و باعث بهبود رطوبت پوست شده و سبب می‌شود تا پوست شما شاداب‌تر و جوانتر شود. مصرف منظم کشمش باعث درخشش و زیبایی پوست می‌شود. همچنین باعث تسریع در ترمیم پوست شده، سلول‌های پوست را تجدید کرده و از افتادگی پوست جلوگیری می‌کند.

حفاظت از مو

کشمش سرشار از مواد غذایی مفید برای مو به مانند ویتامین ب، آهن، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌های لازم برای بهبود وضعیت مو است؛ بنابراین روزانه یک مشت کشمش بخورید تا موهایی سالم و قوی داشته باشید. همچنین حاوی مقدار زیادی «ویتامین C» است که حفظ رنگ طبیعی مو کمک می‌کند.