فوایدی که خوردن انگور برایتان رقم می زند

گروه تغذیه و سلامت – انگور در رنگ های سبز، قرمز، بنفش، سیاه و ... موجود است. قدمت انگور به ۸۰۰۰ سال پیش برمی گردد، این میوه ۸۰۰۰ سال پیش برای اولین بار در خاورمیانه کشت شد. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مختلف از جمله بیماری های قلبی، دیابت، سرطان و چاقی مرتبط است. مانند سایر میوه ها و سبزیجات، انگور منبع خوبی از فیبر و آب است.

اگرچه برای تأیید برخی از فواید انگور تحقیقات بیشتری لازم است، اما آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی موجود در انگور این میوه را به یک میوه با ارزش غذایی بالا تبدیل می کند.

در ادامه تاثیر مواد مغذی موجود در انگور برای بهبود شرایط مختلف را بررسی می کنیم:

انگور و سرطان

انگور حاوی آنتی اکسیدان های قدرتمندی است که به پلی فنول معروف هستند. یکی از این آنتی اکسیدان ها رسوراترول است. این ماده در پوست انگورهای قرمز یافت می شود. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که رسوراترول می تواند قادر به کندی یا جلوگیری از رشد تومورها در لنف، کبد، معده، پستان، روده بزرگ، سرطان پوست و سرطان خون باشد. رسوراترول در شراب قرمز هم وجود دارد. در مطالعات اندکی ارتباط بین شراب قرمز و خطر سرطان در انسان بررسی شده است، اما جالب است بدانید که نتایج مطالعات حاکی از این است که مصرف زیاد الکل به طور مداوم می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

یکی دیگر از ضد التهاب های طبیعی موجود در انگور، فلاونوئید کوئرستین است. مطالعات نشان داده اند که این ضدالتهاب نیز می تواند در جلوگیری یا کند شدن رشد سرطان تاثیر گذار باشد.

سلامت قلب با مصرف انگور

مطالعات حیوانی نشان می دهد که کوئرستین و رسوراترول می توانند خطر آترواسکلروز یا تصلب شرایین را کاهش داده و از آسیب های ناشی از لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول "بد" محافظت کنند.

این مطالعات عمدتا از دوزهای بالاتر این فلاونوئیدها که معمولا توسط انسان ها مصرف می شوند، استفاده کرده اند. تصور می شود که پلی فنول های موجود در انگور، از جمله رسوراترول دارای فعالیت های آنتی اکسیدانی، کاهش دهنده چربی و ضد التهابی هستند که همه این ویژگی ها می تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی (CVD) نیز موثر باشند. این پنی فنول ها با جلوگیری از ایجاد پلاکت، کاهش فشار خون و خطر ضربان قلب نامنظم به این هدف دست می یابند. انگور حاوی فیبر و پتاسیم است و هر دو این مواد مغذی از سلامت قلب حمایت می کنند. انجمن قلب آمریکا (AHA) افزایش مصرف پتاسیم را ضمن کاهش مصرف سدیم برای بهبود فشار خون و سلامت قلب و عروق توصیه می کند. بررسی داده ها و اطلاعات مربوط به ۱۲۲۶۷ بزرگسال آمریکایی نشان داد که هرچه افراد سدیم بیشتری نسبت به میزان پتاسیم مصرف کنند، با افزایش خطر مرگ ومیر همراه خواهند بود. مصرف زیاد پتاسیم با کاهش خطر سکته مغزی، محافظت در برابر از دست دادن توده عضلانی و حفظ تراکم مواد معدنی استخوان همراه بوده است.

انگور و فشار خون

افزایش مصرف پتاسیم می تواند اثرات منفی مصرف بیش از حد سدیم در رژیم غذایی را کاهش دهد. انگور حاوی پتاسیم بسیار زیادی است. محتوای زیاد پتاسیم موجود در انگور می تواند نشانگر این باشد که این میوه قادر است اثرات سدیم را در افرادی که فشار خون دارند، کاهش دهد.

انگور منبع خوبی از فیبر است. فیبر یکی دیگر از مواد مغذی است که برای سلامت سیستم قلبی و عروقی و فشار خون بسیار مهم است.

■ **انگور یکی از میوه های تابستانی بسیار خوشمزه است و در رنگ ها و شکل های متفاوتی کاشته می شود.**

انگور و یبوست

همانطور که در قسمت بالا هم گفتیم، انگور حاوی مقادیر زیادی فیبر و آب است. هر دو این ها می توانند به فرد کمک کنند تا هیدراته بماند، حرکات روده را منظم نگه دارند و خطر یبوست را کاهش دهند.

انگور و آلرژی

برخی معتقدند که به لطف اثرات ضد التهابی کورستین موجود در انگور، مصرف این میوه خوشمزه می تواند به کاهش علائم آلرژی از جمله آبریزش بینی، آبریزش چشم و کهیر کمک کند. با این حال، هنوز هیچ مطالعه انسانی برای اثبات این نظریه انجام نشده است.

انگور و دیابت

در سال ۲۰۱۳، نتایج یک مطالعه منتشر شده در BMJ نشان داد که مصرف برخی از میوه های خاص می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در بزرگسالان کاهش دهند.

در این مطالعه که شامل ۱۸۷۳۸۲ شرکت کننده بود و ۲۲ سال به طول انجامید، ۶،۵ درصد از شرکت کنندگان مبتلا به دیابت بودند. با این حال، افرادی که سه وعده در هفته، زغال اخته، انگور، مویز، سیب یا گلابی مصرف کرده بودند، در مقایسه با افرادی که این میوه ها را مصرف نکرده بودند، شاهد کاهش ۷ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

سطح نسبتاً زیاد قند موجود در انگور باعث می شود که برای برخی از افراد این سوال پیش بیاید که "آیا مصرف انگور برای بیماران مبتلا به دیابت ایمن است یا خیر؟" انجمن دیابت آمریکا مردم را تا زمانی به مصرف انگور و میوه های دیگر ترغیب می کند که میزان کربوهیدرات آنها به عنوان بخشی از برنامه غذایی شان شمرده شود.

نوروپاتی و رتینوپاتی دیابتی

برخی از مطالعات نشان داده اند که پنی فنول رسوراترول موجود در انگور می تواند در برابر نوروپاتی دیابتی، شرایطی که بر عملکرد عصبی فرد تأثیر می گذارد، از فرد محافظت کند. دانشمندان معتقدند که این قابلیت ممکن است ناشی از اثرات محافظت عصبی این ترکیب باشد.

مطالعات حیوانی نیز حاکی از آنند که رسوراترول ممکن است در برابر رتینوپاتی، شرایطی که می تواند به شدت بر روی بینایی فرد تأثیر بگذارد، از بدن محافظت کند.

سلامت چشم با مصرف انگور

انگور حاوی آنتی اکسیدان های لوتئین و زآگزانتین است که می توانند به حفظ سلامت چشم کمک کنند. تصور می شود که این آنتی اکسیدان ها مولکول های ناپایدار موسوم به رادیکال های آزاد را خنثی می کنند. به این ترتیب، آنها می توانند استرس اکسیداتیو و آسیب به شبکیه را کاهش داده و از بروز آب مروارید و سایر بیماری های مرتبط با چشم جلوگیری کنند. آزمایشات آزمایشگاهی نشان داده اند که رسوراترول ممکن است در برابر مشکلات مختلف چشم از جمله دژنراسیون ماکولا وابسته به سن، گلوکوم، آب مروارید و موارد دیگر محافظت کند. با این حال، هنوز مشخص نیست که چگونه این اتفاق می افتد و چگونه می تواند برای انسان مفید باشد.

انگور و آکنه

نتایج یک مطالعه آزمایشگاهی که در مجله Dermatology and Therapy منتشر شده است نشان می دهد که رسوراترول می تواند برای درمان آکنه موثر باشد، بخصوص اگر به عنوان یک درمان موضعی با بنزوئیل پراکسید استفاده شود.

سایر موارد

سایر مواردی که رسوراترول می تواند به بهبود آن ها کمک کند عبارتند از:

بیماری آلزایمر، کنترل قندخون، آرتروز، تقوی از نظر آنتی اکسیدان های موجود، انگور سرشار از لوتئین و زآگزانتین است. پوست انگور قرمز حاوی رسوراترول فیتوشیمیایی است که به نظر می رسد در برابر چندین بیماری مزمن از بدن محافظت می کند.

فلاونوئیدهای میریستین و کوئرستین نیز در انگور یافت می شوند. این ها برای مقابله با تشکیل رادیکال آزاد مضر به بدن کمک می کنند.

در اینجا چند نکته مفید برای ترکیب بیشتر انگور در رژیم غذایی آورده شده است:

انگورها را به نصف خرد کنید و آن ها را به سالاد مرغ اضافه کنید.

با انگورهای تازه، آناناس، هلو و توت فرنگی خرد شده یک اسموتی میوه درست کنید.

انگور را فریز کنید و سپس آن را به عنوان میان وعده یا دسر در یک روز گرم میل کنید.

یک فنجان انگور تازه به عنوان یک میان وعده مقوی میل کنید.

خطرات و عوارض جانبی انگور

گروهی که به عنوان کارگروه محیط زیست (EWG) شناخته می شود هر ساله لیستی از میوه ها و سبزیجات با بالاترین میزان باقی مانده سموم دفع آفات، موسوم به Dirty Dozen تهیه می کند. در حال حاضر انگور در رده هشتم این لیست قرار دارد. خرید انگور ارگانیک می تواند خطر قرار گرفتن در معرض آفت کش ها را کاهش دهد.

بتا بلاکرها داروهایی هستند که معمولاً برای بیماری های قلبی تجویز می شوند. آنها می توانند باعث افزایش سطح پتاسیم در خون شوند. افرادی که از مسدود کننده های بتا استفاده می کنند، باید غذاهایی را که از نظر میزان پتاسیم بالا هستند را در حد اعتدال مصرف کنند.

افرادی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند، باید قبل از مصرف مقادیر زیادی انگور، با پزشک خود صحبت کنند، زیرا رسوراترول ممکن است به روشی مشابه با ویتامین K اثر ضد انعقادی این داروها را افزایش دهد. وارفارین یا کومادین، رقیق کننده های محبوب هستند. مصرف زیاد پتاسیم می تواند برای کسانی که کلیه های آنها عملکرد مطلوبی ندارند، مضر باشد. اگر کلیه ها نتوانند پتاسیم اضافی را از خون خارج کنند، این می تواند کشنده باشد.

چگونه موقع ماسک زدن جوش نزنیم؟

گروه تغذیه و سلامت – ماسک زدن مداوم برای مدت زمان طولانی ممکن است باعث ظهور جوش و آکنه روی پوست شود که با چند ترفند ساده می توان از آن پیشگیری کرد.

وجود پوشش های سخت یا استفاه از وسایل محافظ کننده بر روی صورت می تواند باعث بروز جوش شود. ماسک می تواند با فشار آوردن بر روی پوست فولیکول های پوست را تحریک کند و باعث ایجاد آکنه شود.

وقتی از ماسک استفاده می کنیم هوای کمتری به پوست ما می رسد و میزان گرمایی که پوست احساس می کند بیشتر شده و تعریق بیشتر می شود؛ در نهایت جوش زدن صورت هم به سبب آن افزایش می یابد.

از ماسک مناسب استفاده کنید

ماسک های پارچه ای و نخی کمتر از بقیه ماسک ها باعث تحریک پوست می شوند و تشدید گرما و رطوبت در آنها کمتر است.

تنظیم سفتی کش و بندهای ماسک اهمیت زیادی دارد

ماسک باید به درستی و محکم روی دهان و بینی شما را بپوشاند؛ فشار بیش از حد باعث تحریک بیشتر پوست می شود.

بهداشت ماسک زدن را جدی بگیرید

مهم تر از جنس ماسک، بهداشت آن است. اگر یک ماسک را مدام مورد استفاده قرار می دهید و تعویض نمی کنید؛ بدترین آسیب را به پوست شما می رساند.

ماسک پارچه ای خود را هر روز بشویید و بهتر است بعد از چند ساعت ماسک خود را با ماسک تمیز دیگری تعویض کنید.

از پاک کننده های صورت که باعث خشکی صورت نمی شود استفاده کنید

محصولاتی که حاوی مواد شیمیایی هستند مثل پاراابن و پلی اتیلن را انتخاب نکنید. از ماسک های خانگی برای تمیز کردن پوست مانند سرکه سیب و روغن نارگیل استفاده کنید که پوست را از خارش و خشکی حفظ و در برابر باکتری ها محافظت کند.

از آرایش کردن زیر ماسک خودداری کنید

آرایش در زیر ماسک سبب افزایش و تجمع باکتری ها در منافذ پوست و ایجاد آکنه می شود.

استفاده از رویکردهای مناسب و طبیعی برای پیشگیری و درمان آکنه موثر خواهد بود. در صورت امکان پوست خود را تمیز، مرطوب و بی آرایش نگه دارید. همچنین رژیم غذایی خود را از قلم نیندازید، پروبیوتیک مصرف کنید و هرگز ماسک آلوده و استفاده شده را به صورت خود نزنید.

۸ بلایی که نمک بر سر بدنتان می آورد

گروه تغذیه و سلامت – نمک برای طعم غذا بسیار کاربرد دارد اما مصرف بیش از حد آن موجب بیماری هایی می شود که جبران ناپذیر است. می توان برای بهتر شدن طعم غذا از نمک استفاده کرد، اما باید بدانید که مصرف بیش از حد آن بسیار ضرر دارد و پیامدهای منفی برای سلامت سیستم ایمنی بدن در پی خواهد داشت. مصرف نمک به اندازه محدود برای بدن نیاز و لازم است که مصرف شود. به عنوان مثال هنگام اسهال یا فعالیت بدنی شدید در گرما برای جبران املاح از دست رفته بدن می توان به مقدار کم نمک مصرف کرد. همچنین نمک به ساخته شدن اسید معده کمک می کند، اگر اسید معده کم شود، هضم غذا به درستی انجام نمی شود و میکروب ها در معده و سیستم گوارش رشد خواهند کرد. البته مصرف بیش از حد استاندارد نمک، باعث بیماری هایی در بدن می شود که در ادامه این مطلب به آن ها اشاره خواهیم کرد:

فشار خون: مصرف بیش از حد نمک، باعث می شود مایعات در بدن نگه داشته شود و با افزایش حجم خون، فشار خون نیز افزایش یابد. با بالا رفتن سن، خطر ابتلا به فشار خون هم بالا می رود. باید گفت که مصرف نمک در ایران بالا است، بنابراین باید اقداماتی انجام و مصرف نمک به اندازه لازم برای بدن فرهنگ سازی شود.

سکته قلبی: یکی از دلایل سکته قلبی فشار خون بالا است. افرادی که فشار خون بالا دارند، رگ های قلبشان به علت رسوب چربی در دیواره سرخرگ ها تنگ می شود و خون کمتری به عضله قلبشان می رسد. اگر رسوب چربی بیش از حد ادامه پیدا کند، باعث بسته شدن رگ های قلب می شود و به این صورت خون به قلب نمی رسد و افراد دچار سکته قلبی می شوند.

سکته مغزی: آسیب به عروق مغزی باعث سکته مغزی می شود. فشار خون یکی از دلایلی است که باعث آسیب به عروق مغزی می شود.

سرطان معده: وقتی از مصرف بیش از حد نمک صحبت می شود بیشتر افراد ابتلا به فشار خون را در نظر می گیرند، اما به جز فشار خون خطری که انسان ها را تهدید می کند به دلیل مصرف بی رویه نمک؛ سرطان معده است که متاسفانه در کشور ما بسیار شایع است.

پوکی استخوان: مصرف زیاد نمک، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند و همراه ادرار دفع می شود؛ به همین دلیل باعث پوکی استخوان می شود. بنابراین برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان توصیه می شود مصرف نمک را کاهش دهید.

ایجاد نفخ: مصرف بیش از حد نمک باعث می شود بدن شما آب زیاد در خود نگه دارد و یکی از دلایل ایجاد نفخ در معده است.

مشکلات کلیوی: برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه باید مصرف نمک را کاهش داد. در کشور ما یکی از دلایل مهم ایجاد سنگ کلیه مصرف بیش از حد نمک است.

تنگی نفس: نمک به طور مستقیم دلیل ایجاد تنگی نفس نیست، اما عاملی برای افزایش علامت های آسم محسوب می شود.

باید به این نکته توجه داشت که جدا از مصرف بی رویه نمک، مصرف نمک های غیر استاندارد به علت اطلاعات نادرست و تبلیغ نمک های غیر استاندارد، مصرف نمک های ید دار را کاهش داده است. کمبود ید در بدن می تواند مشکلاتی را برای سلامتی بدن ایجاد کند. نمک دریا به علت دارا بودن فلزات سنگین مانند سرب، نیکل، آرسنیک، کادمیوم و جیوه برای بدن مضر است و مصرف آن در طولانی مدت باعث ایجاد سنگ کلیه، مشکلات کبدی، مسمومیت، کم کاری تیروئید و افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود.

بهترین نمک برای مصرف، نمک ید دار تصفیه شده است، به این صورت ید لازم برای بدن تامین می شود و بدن از خطرات کمبود ید در امان خواهد بود و ضرری برای بدن ندارد البته اگر به اندازه کافی مصرف شود. نمک را باید با بسته بندی بهداشتی دارای اطلاعاتی مانند تاریخ تولید و انقضاء خریداری کرد و روی آن حتما نمک ید دار تصفیه شده درج شده باشد.

تکنیک های ساده برای خنک ماندن

گروه تغذیه و سلامت – در این مطلب توصیه و ترفندهای ساده و مؤثر در مقابله با گرمازدگی و افزایش احساس خنکی ارائه شده است. در روزهای تابستان، گرمای هوا نیز به اوج می رسد و فعالیت و پرداختن به امور روزمره بدون دسترسی به وسایل سرمایشی بسیار مشکل خواهد بود.

این شرایط حتی می تواند برای کودکان کمتر از چهار سال، سالمندان در سنین بالاتر از ۶۵ سال، مبتلایان به بیماری های مزمن و افراد شاغل در محیط های باز خطرناک باشد. افزایش دمای بدن بیش از ۳۹ درجه، خستگی مفرط، سرگیجه، سردرد، خشکی و سوزش پوست، گرفتگی عضلات، بی حالی و بی حوصلگی جدی از نشانه های کمبود آب بدن است که باید به آن ها توجه داشت. در ادامه این مقاله به برخی توصیه ها و ترفندهای ساده برای مقابله با گرمازدگی و افزایش احساس خنکی اشاره می کنیم:

پنجره های باز؛ آری یا نه؟

برای جلوگیری از گرم شدن منزل و محیط کار، پنجره ها را فقط صبح زود و شب باز کنید. در ساعات گرم روز پنجره ها را ببندید، حتی پرده ها را بیندازید تا مانع از تابش پرتوهای خورشید شود و فقط از وسایل سرمایشی برای تهویه استفاده کنید. در صورت نبود وسایل سرمایشی، پرده ها را کمی خیس کنید.

پرهیز از ایجاد گرمای اضافه

در روزهای گرم، از روشن کردن لامپ های رشته ای و هالوژن پرهیز کنید، زیرا گرمای زیادی تولید می کند. همچنین به جای پخت چند ساعت غذا در قابلمه، از فر استفاده کنید. در صورت استفاده نکردن از وسایل الکتریکی نظیر رایانه، تلویزیون، قهوه ساز و... دوشاخه را از پریز بکشید. چنین وسایلی حتی با وجود این که خاموش هستند، برق مصرف و در نتیجه گرما تولید می کنند.

خنک کردن بدن

دوش گرفتن با آب ولرم به کاهش دمای بدن کمک بسیاری می کند؛ البته دوش سرد هرگز توصیه نمی شود. همچنین گذاشتن دستمال مرطوب روی پیشانی، پشت گردن و ساعد دست ها نیز مفید است و به خصوص برای بچه ها کاربرد دارد. ماساژ پاها با ژل های مسکن نیز در رفع خستگی و کاهش دمای این اندام مؤثر خواهد بود. زمانی که از آفتاب گرم بیرون به منزل مراجعه کردید، علاوه بر دست و صورت و پا، گوش های خود را شست و شو دهید تا احساس خنکی کنید.

نوشیدن کافی مایعات

اگرچه نوشیدن آب توصیه همیشگی و ضروری برای تأمین رطوبت بدن است، اما باید دانست که بیش از ۲ لیتر آب در طول روز، نه تنها مفید نیست بلکه مشکل ساز نیز خواهد بود. همچنین آب باید جرعه جرعه میل شود. آب باید خنک باشد نه سرد، آب سرد به خصوص همراه یخ تاثیری در ایجاد خنکی ندارد، زیرا معده برای تعادل بخشی دمای بدن فعالیت بیشتری می کند که منجر به تولید گرمای درونی خواهد شد.

در تابستان به دلیل تعریق، توصیه می شود چند قطره آب لیموی تازه یا کمی نمک به آب افزوده و نوشیده شود تا تعادل الکترولیت های بدن دوباره برقرار شود. نوشیدن آب به تنهایی، ولع نوشیدن آن را تشدید و حتی تشنگی بیشتری نیز ایجاد می کند. دمنوش نعناع و آویشن و همچنین آب میوه های طبیعی نیز در حد اعتدال مفید است.

از خوراکی ها غافل نشوید!

در روزهای گرم کمتر غذاهای چرب، سنگین، سس دار و انواع خمیر و پاستا بخورید، زیرا هضم طولانی، منجر به ایجاد گرما خواهد شد. بهتر است انواع سالاد و میوه هایی مانند هندوانه، طالبی، هلو و گیلاس در برنامه تغذیه این روزها گنجانده شود. افراط در خوردن بستنی نیز برخلاف تصور، کمکی به خنک شدن بدن نمی کند، زیرا کالری بالایی دارد.

پوشیدن لباس های نخی

الیاف مصنوعی و رنگ های تیره انتخاب خوبی برای لباس های تابستانی نیستند. لباس های نخی برخلاف الیاف مصنوعی که رطوبت را جذب نمی کنند، به طور طبیعی باعث تبخیر عرق بدن می شوند. همچنین در زمان خواب نیز استفاده از ملافه هایی از جنس پنبه موجب احساس خنکی خواهد شد.

با عرق کاسنی سیستم گوارشی تان را احیا کنید!

گروه تغذیه و سلامت – کاسنی گیاهی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. این موارد شامل توانایی آن برای کاهش مشکلات گوارشی و معده، کاهش درد ورم مفاصل، جلوگیری از عفونت های باکتریایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی است. همچنین یک آرام بخش طبیعی است که می تواند با سنگ کلیه مبارزه کند و باعث کاهش وزن شود.

طریقه مصرف عرق کاسنی: بهترین زمان برای نوشیدن عرق کاسنی صبح ناشتا قبل از صبحانه است. عرق کاسنی را با آب در دمای معمولی و به صورت ناشتا بنوشید تا سبب افزایش دریافت مواد مغذی از گیاه کاسنی شود.

عرق کاسنی و کبد: کاسنی مسئول درمان کبد است و با تأثیرات آن روی کبد باعث دفع صفرا در بدن می شود و زردی را می زداید و بار کبد را سبک می کند، به همین دلیل مسکنی تاثیرگذار برای تب محسوب می شود.

عرق کاسنی و پوست: بسیاری از جوش های صورت، به دلیل گرمی یا خون کثیف ایجاد می شود که منشأ همه این پدیده ها، "کبد" است. بنابراین، کبد باید از خون کثیف و غلیظ پاک شود. وقتی کبد تمیز می شود، صورت پاک و بدون لکه و جوش می شود. برخی دیگر از جوش ها با به هم ریختن تنظیم هورمونی بدن ایجاد می گردند. کبد وظیفه تنظیم هورمون ها را در بدن به عهده دارد که با اختلال عملکرد کبد مشکلات بسیاری از جمله اختلال هورمونی به وجود می آید. عرق کاسنی با دفع صفرا از بدن و بهبود عملکرد کبد، زمینه را برای تنظیم هورمون ها و نابودی جوش های ناشی از آن فراهم می کند.

عرق کاسنی و یبوست: کاسنی همچنین فیبر دارد و این خاصیت روده را تحریک می کند، یبوست را از بین می برد و به کنترل شرایط کمک می کند.

عرق کاسنی و رفع نفخ و چربی شکم: ریشه کاسنی خاصیت ضد نفخ داشته و خاصیت چربی سوزی عرق کاسنی موجب رفع چربی ها بخصوص چربی دور شکم می شود.

عرق کاسنی و درد مفاصل: یکی از درمان های سنتی و طبیعی آرتروز، مصرف عرق کاسنی است. این گیاه به دلیل داشتن خواص ضدالتهابی می تواند موجب کاهش دردهای مفصلی و استخوانی شود. افرادی که دچار دردهای مفصلی و استخوانی هستند، با مصرف کاسنی به طور قابل ملاحظه ای دردشان کاهش خواهد یافت.

عرق کاسنی و تصفیه خون: عصاره و عرق کاسنی در تصفیه خون و بهبود جریان خون رسانی موثر می باشد.

عرق کاسنی و تقویت معده و اشتها: تقویت معده و جلوگیری از ناراحتی آن و نیز خاصیت اشتها آوری یکی دیگر از خواص این عرق است. کاسنی، التهاب معده را از بین برده، اسید کلریدریک معده را تحریک کرده و اشتها را زیاد می کند.

مضرات عرق کاسنی: علاوه بر فواید عرق کاسنی، این ماده مضراتی نیز دارد. مصرف بلندمدت فرآورده های کاسنی، موجب تخریب عروق شبکیه می شود، علاوه بر این مصرف طولانی مدت فرآورده های کاسنی موجب افت فشار خون و افزایش ترشحات صفرا می شود. با توجه به این که مصرف فرآورده های کاسنی موجب انقباض عضلات رحمی می شود، مصرف بیش از حد عرق کاسنی در بارداری احتمال زایمان زودرس را تقویت می کند.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲