

Cimin üzümü her derde deva oluyor

Administrator tarafından yazıldı.

Cumartesi, 08 Ekim 2011 18:50 - Son Güncelleme Cumartesi, 08 Ekim 2011 18:54



Uzmanlar Cimin üzümünün birçok derde deva olduğunu vurgulayarak sıklıkla tüketilmesini öneriyorlar.

Uzmanlar, özellikle sıcak yaz günlerinde bol bol tüketilmesini tavsiye ediyorlar. Üzümün içinde bulunan bor mineralinin beyin fonksiyonlarını arttırmaya yaradığını, vücuttaki kemik ve sinir dokusunu, kasların çalışmasını ve kalp atımlarını düzenleyen magnezyumun içeriğinde bol miktarda bulunduğunu dile getiren uzmanlar; "Kan oluşumu için büyük önem taşıyan ve özellikle gebelerde takviyesi gereken demir minerali de içerir.

Üzüm güzellik iksiri, gerçek beyin besini ve zayıflama rejimlerinin ana ürünüdür" denildi. Yine üzümdeki potasyumun sinir sistemi ve düzenli kalp ritmi için önemli bir mineral olduğuna dikkat çeken uzmanlar şu bilgileri verdi: "Ayrıca, üzümdeki inositol, kolesterol düzeyini azaltmaya yardımcıdır. İnositol, saçların büyümesi için de hayati bir vitamindir. Bu besindeki B1 vitamini kan şekerinin yakılması, kalp sağlığının korunması ve öğrenme gibi beyin fonksiyonları için gerekli olan bir vitamindir. Yaşlanmaya karşı koruduğu gibi alkol ve sigaranın zararlı etkilerini de azaltır. Üzüm lifli bir meyvedir. Lifli besinlerin kan şekerinin daha dengeli yükselmesini sağladığı, kabızlık ve bazı kanser türlerinin önlenmesinde yararlı olduğu saptanmıştır" diye konuştular.