

چرا باید هر روز خرما بخوریم

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر: دلایل خوردن روزانه خرما:
۱- کاهش کلسترول خون

۲- غنی از پروتئین

خرما غنی از پروتئین است و می تواند نیاز شما به این ماده را برطرف کند.

۳- منبع غنی از ویتامین ها

خرما سرشار از ویتامین هایی مانند B۱، B۲، B۳، B۵ و همچنین A است . اگر هر روز چند عدد خرما میل کنید، دیگر مجبور به مصرف مکمل های ویتامین نخواهید بود.

۴- غنی از آهن

خرما جدا از فلوئور که دندان های شما را سالم نگه می دارد، حاوی آهن هم هست و برای کسانی که از کمبود آهن رنج می برند بسیار توصیه می شود.

۵- بهبود هضم غذا

خرما برای هضم غذا بسیار مفید است. اگر چند عدد خرما را در آب خیس و روزانه مصرف کنید، سیستم هاضمه شما عملکرد بهتری خواهد داشت.

۶- شادابی و سلامت پوست

خرما پوست شما را شاداب می کند. ویتامین های C و D روی قابلیت ارتجاعی پوست اثر می گذارد.