گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۱۲۶
چهارشنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۰ ۱۰:۳۴

خانم ها مصرف این ۴ ادویه را فراموش نکنید!

ادویه های بسیاری در جهان مورد استفاده قرار میگیرید اما در این میان علم ثابت کرده است تعدادی از این ادویه ها برای سلامت زنان در حوزه های مختلف بسیار مفید و کارآمد است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بدن هر خانمی در هر سنی که قرار داشته باشد بیشتر از مردان در خطر ابتلا به بیماری است.
اگرچه میزان مرگ و میر در مردان بیشتر است اما زنان بیشتری به بیماری های مختلف مبتلا می شوند. در نتیجه توجه و مراقبت ویژه از سلامت زنان بسیار دارای اهمیت است. نوع تغذیه افراد همیواره نقشی اساسی در حفظ سلامتی آن ها دارد. درحال حاضر نیز خوردن این ادویه ها می تواند زنان را از ابتلا به بیماری مصون دارد.
فلفل سیاه : منبع آهن و فیبر

زعفران: تقویت سیستم ایمنی
میخک : مانع از ابتلای افراد به آرتروز مفاصل و نیز بالا رفتن سطح کلسترول خون می‌شود.
زیره : جلوگیری از افتادگی رحم و تخمدان، پوست زیبا، جلوگیری از عفونت