

# میوه هایی که یک وعده غذایی کامل هستند

مرداد 7, 1396

میوه‌ها و سبزیجات دارای خواص درمانی برای بدن هستند، اما برخی میوه‌ها خواص درمانی و سلامتی بیشتری دارند و می‌توان از آنها به عنوان یک تامین کننده مواد مغذی مورد نیاز بدن استفاده کرد. به گزارش خبرنگار نشریه الکترونیکی نگاه؛ کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود خواص منحصر به فرد، انواع ویتامین‌های ضروری، کمیاب و مواد معدنی را در میوه‌های زیر شناسایی کردند و به افراد توصیه می‌کنند برای تامین انرژی مورد نیاز بدن از این میوه‌ها در رژیم غذایی خود استفاده کنند. هریک از این میوه‌ها به قدری از لحاظ مواد مغذی غنی هستند که می‌توان از آنها مانند یک وعده غذایی سالم برای تقویت و افزایش انرژی بدن استفاده کرد.

## [خواص موز برای سلامتی](#)

موز دارای سطح بالایی از پتاسیم است و به تنظیم الکترولیت بدن کمک می‌کند، از دیگر [خواص موز تقویت اعصاب](#) و افزایش حجم عضلات است. این میوه غنی از انواع آنتی اکسیدان‌های ضروری برای بدن و فیبر است.

## [خواص هلو برای سلامتی](#)

هلو نیز یکی دیگر از میوه‌های بسیار مقوی و با خواص فراوان برای تقویت بدن است. هلو را می‌توان به عنوان یک [مکمل خوراکی](#) بسیار مفید مصرف کرد، قند فروکتوز موجود در هلو می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن انسان را برای مدت زمان طولانی تامین کند.



## [خواص آناناس برای سلامتی](#)

آناناس مخصوص مناطق استوایی نیز دارای خاصیت ضد التهابی بسیار

قوی است و می‌تواند خطر ابتلا به **حمله قلبی و سکته مغزی** را در افراد کاهش دهد، همچنین سبب افزایش قدرت باروری در زوجین می‌شود.

آناناس را می‌توان به همراه تمام وعده‌های غذایی مصرف کرده و از خواص آن بهره‌مند شد، مواد مغذی موجود در آن می‌تواند باعث تقویت بدن و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها شود.

### ✖ **خواص انگور برای سلامتی**

انگور نیز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بسیار مفید از جمله کورستین و رزوراترول است و می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های قلبی و بالا رفتن کلسترول خون جلوگیری کند.

از جمله دیگر **مواد مغذی در انگور** می‌توان پتاسیم و آهن را نام برد که مانع از گرفتگی عضلات و کم‌خونی می‌شوند. کارشناسان بهترین انگور برای مصرف را انگورهایی به رنگ بنفش یا قرمز می‌دانند که حاوی مقادیر بالاتری آهن است.

### ✖ **خواص کیوی برای سلامتی**

کیوی را از فصل بهار می‌توان آن را مصرف کرد و دارای **ویتامین C** و E است که هر دو برای جلوگیری از ابتلا به سرطان و افزایش قدرت بینایی مفید هستند. کیوی از حجم کم کالری و مقدار زیاد فیبر برخوردار است و برای افرادی که رژیم غذایی دارند یا می‌خواهند وزن خود را کم کنند، بسیار مفید است.

### ✖ **خواص انبه برای سلامتی**

انبه میوه بسیار لذیذ تابستانی که مورد علاقه اکثر افراد است و حاوی درصد بالایی از **ویتامین A** برای کمک به **رشد استخوان‌ها و تقویت سیستم ایمنی** بدن است.

### ✖ **خواص سیب برای سلامتی**

سیب نیز از دیرباز به عنوان یک ماده غذایی با خواص بسیار زیاد مشهور بوده و دارای آنتی‌اکسیدان‌های ضروری برای حفظ سلامت بدن، جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی و ابتلا به آلزایمر، کاهش دهنده فشار و کلسترول خون بالا، محافظت از بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها بویژه سرطان روده بزرگ است. مصرف روزانه سیب می‌تواند سبب تقویت دندان‌ها و جلوگیری از آسیب

دیدن آنها شود.  
از دیگر میوه‌های مفید برای سلامت بدن که مصرف هر یک از آنها  
می‌تواند مزایای درمانی بی شماری داشته باشد می‌توان آب انار، گریپ  
فروت و پرتقال را نام برد.