

موز استخوانها را تقویت می کند

منبع: <http://www.vista.ir>

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه



موز با نگهداشتن کلسیم در بدن به تقویت استخوان ها کمک می کند.

پتاسیم موجود در موز به رشد، تقویت و سلامت استخوان های بدن کمک می کند، پتاسیم با از دست رفتن کلسیم بدن از طریق ادرار مقابله می کند و بنابراین مانع از این می شود که استخوان ها با سرعت نازک شده و تحلیل بروند.

موز از مدت ها پیش به دلیل تأثیرات ضداسیدی آن شناخته شده که با زخم معده و آسیب های ناشی از آن مقابله می کند و در مطالعه ای در این زمینه مشخص شد ترکیب ساده از موز و شیر به میزان قابل توجهی از ترشح اسید معده جلوگیری می کند.