

خوردن سیب برای تقویت لته ها مفید است

منبع: <http://www.vista.ir>

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه



سیب مانع از تشکیل اسیداوریک در بدن می شود و مصرف آن برای رفع نقرس، رماتیسم و تصلب شرایین مفید است. هم چنین خوردن سیب پس از صرف غذا برای تقویت لته ها بسیار موثر است و البته ویتامین های این میوه بیشتر در پوست آن قرار دارد بنابراین اگر با پوست خورده شود مفیدتر است.