



سلامت

چهارشنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۱ - ساعت ۰۰:۰۴

شماره خیر: ۱۰۰۸۳۰۲۰۳۳۱۷

کاهش وزن با مصرف بادمجان

بادمجان سرشار از فیبر خوراکی و منبع غنی از ویتامین‌های گروه B است و به همین دلیل می‌تواند مقدار زیادی از انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.

به گزارش ایسنا، رنگ ارغوانی تیره پوست بادمجان نشان می‌دهد که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و برای حفاظت از سلول‌های مغزی و کنترل سطح لیپیدها در بدن تاثیر دارد. همچنین خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

جدیدترین یافته‌های متخصصان تغذیه نشان می‌دهد بادمجان اگر به روش صحیح طبخ شود خواص بسیاری دارد و برای پیشگیری و حتی درمان سرطان مفید است. حتی بادمجان به دلیل ذخیره فیبر زیادی که دارد در پیشگیری و درمان سرطان روده بزرگ بسیار موثر است. این خوردنی هنگام عبور از روده‌ها مواد سمی و شیمیایی را جذب می‌کند و روده را از این مواد سرطانزا پاکسازی می‌کند.

این متخصصان تاکید می‌کنند بادمجان برای افرادی که قصد دارند وزن خود را کم کنند، مفید است.