

تعدادی از آثار سودمند و مفید ناشی از آب‌میوه‌ها:

آب مرکبات دارای مقادیر مکفی ویتامین C برای تأمین نیاز بدن هستند.

آب انگور و آب گوجه‌فرنگی منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

ترکیبات خاص موجود در آب انگور موسوم به پلی‌فنول‌ها، آثار مثبتی در کاهش علائم مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی دارد.

آب گریپ‌فروت حاوی مقادیر آنتی‌اکسیدان است که اثر مثبتی در کاهش شاخصه‌های مربوط به بیماری افزایش سطح کلسترول خون دارد.

آب پرتقال، گریپ‌فروت و آناناس در کاهش خطر آسیب‌های نخاعی مؤثر است.

ترکیبات موجود در سیب‌ها و آب سیب در کاهش خطر آسیب‌های مجرای تنفسی مؤثر است.

رژیم غذایی مملو از پتاسیم ممکن است به حفظ فشارخون در شرایط طبیعی کمک کند. میوه‌های حاوی پتاسیم شامل آلو و گوجه‌سبز و آب حاصل از آنها، آب پرتقال، موزها، هلو و زردآلوی خشک، طالبی و خربزه هستند.

شرکت نوش مازندران
NOOSH MAZANDARAN CO