

# خواص ازگیل برای کودکان

26 خرداد 1402

امروزه با پیشرفت جوامع بشری بیماری‌ها هم پیشرفت زیادی کرده‌اند و یکی از راه‌های نجات انسان از بیماری‌های مختلف شناخت کامل طبیعت و آشنایی با خواص گیاهان و میوه‌ها است.

## خواص ازگیل برای کودکان چیست

شاید برایتان جالب باشد که [ازگیل](#) درختی است با بوته‌های بسیار کوچک و همیشه سبز. نام علمی ازگیل *Eriobotrya japonica* است و نام‌های دیگر آن در جهان عبارتند از: آلوی چینی، آلوی ژاپنی، ازگیل ژاپنی، پیپا، نیسپرو و آلوی مالت. این میوه حداقل ۳۰۰۰ سال است که منطقه دریای خزر ایران کشت می‌شود.

ازگیل سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد که به بهبود رشد نوزادان و کودکان کمک می‌کند. فیبر موجود در ازگیل برای پیشگیری و درمان نفخ معده و یبوست در نوزادان و کودکان مفید می‌باشد.

### پیشگیری از سرماخوردگی

میوه ازگیل به دلیل دارا بودن مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین A و ویتامین C می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود و در نتیجه خطر ابتلا به سرماخوردگی، آسم و سرفه را کاهش می‌دهد.

### درمان کبد چرب

میوه ازگیل دارای خواص پاک‌سازی و سم‌زدایی قوی می‌باشد که سم‌زدایی کبد یکی از این موارد است. در نتیجه اگر کبد پاک‌سازی شود بیماری‌های کبد مانند [کبد چرب](#) را درمان می‌کند.

### درمان سنگ کلیه

ازگیل خواص دیورتیک طبیعی یا همان ادرار آور را دارا می‌باشد. ازگیل با افزایش ادرار به دفع اسید اوریک اضافی خون کمک کرده و [سنگ کلیه](#) را درمان می‌کند.

### جوان‌سازی پوست

ازگیل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C موجود که برای کلاژن‌سازی و افزایش انعطاف پوست بسیار کارآمد می‌باشد.

در نتیجه به رفع چین و چروک کمک کرده و با خاصیت کشسانی پوست را افزایش داده و باعث جوان

سازی پوست صورت می شود.

## **کاهش وزن و لاغری**

ازگیل از حمله میوه های با کالری پایین است و مقادیر بسیاری فیبر در آن وجود دارد که باعث کاهش اشتها می شود و همچنین از پرخوری پیشگیری می کند به لاغری و کاهش وزن کمک می کند.

فیبر موجود در ازگیل تقریباً مانع از جذب چربی در روده می شود و به همین دلیل در کاهش چربی شکم نقش بسزایی دارد و باعث لاغری و کاهش وزن می شود.