

# خواص شگفت انگیز پوست موز

10 اردیبهشت 1403

همه ما از خاصیت میوه‌ها و سبزیجات برای جسم و جان آگاه هستیم. اما آیا می‌دانستید پوست میوه‌ها و سبزیجات حتی از گوشت آن‌ها سالم‌ترند. پوست موز نیز دارای خاصیت بسیار برای سلامت بدن و پوست است.

**به گفته متخصصان، پوست موز بسیار مغذی و سرشار از فواید است. در این مطلب به برخی از فواید پوست موز نگاهی انداخته‌ایم.**

**خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد:** مشخص شده که پوست موز سرشار از پلی فنول‌ها، کاروتنوئیدها و سایر آنتی اکسیدان‌ها است که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا محافظت می‌کند. مصرف بیشتر پوست موز می‌تواند سطح آنتی اکسیدان را افزایش داده و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

**افسردگی را کاهش می‌دهد:** ویتامین B6 و محتوای بالای تریپتوفان موز می‌تواند به بهبود برخی از علائم افسردگی و سایر اختلالات خلقی کمک کند.

**کلسترول را کاهش می‌دهد:** پوست موز دارای فیبرهای محلول و نامحلول است که باعث کاهش کلسترول و جلوگیری از چسبیدن کلسترول به دیواره رگ‌ها می‌شود. این خاصیت پوست موز به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

**برای چشمان خوب است:** پوست موز برای چشم مفید است و احتمال ابتلا به آب مروارید را کاهش می‌دهد. گفته می‌شود قرار دادن آن روی چشم به کاهش پف کردگی کمک می‌کند. همچنین، لایه برداری با موز به روشن شدن حلقه‌های تیره زیر چشم و کاهش ظاهر خطوط ریز کمک می‌کند.

**یبوست را برطرف می‌کند:** موز سرشار از فیبر است و به حرکات منظم روده کمک می‌کند. فیبر به رشد باکتری‌های خوب در روده کمک کرده که باعث تقویت هضم می‌شود و روده را سالم نگه می‌دارد.

**دندان‌ها را درخشان می‌کند:** به گفته متخصصان، مالیدن پوست موز به دندان‌ها یک دقیقه در روز به مدت یک هفته می‌تواند به درخشندگی دندان کمک کند. موز سرشار از پتاسیم و منیزیم است و در صورت تماس با دندان مواد معدنی آن جذب مینا شده و دندان‌ها را سفید می‌کند.

**جوش‌ها را درمان می‌کند:** اگر از جوش‌های روی صورت‌تان خسته شده‌اید و این جوش‌ها شما را اذیت می‌کنند، به سادگی شروع به مالیدن پوست موز روی صورت خود کنید و در عرض یک هفته تفاوت را مشاهده کنید. پوست موز به کاهش التهاب در پوست کمک می‌کنند و همچنین سرشار از فنولیک است که مملو مواد ضد میکروبی برای درمان جوش و آکنه است.

درد را کاهش می‌دهد: بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، پوست موز سرشار از ترکیبات فعال زیستی مانند کاروتنوئیدها و پلی فنول‌ها است. پوست موز همچنین سرشار از خواص ضد التهابی است و به کاهش درد بدن کمک می‌کند.

از پوست در برابر اشعه فرا بنفش محافظت می‌کند: پوست موز سرشار از ترکیبات زیست فعال مانند فنولیک‌ها، فلاونوئیدها، تانن‌ها، کاروتنوئیدها و آکالوئیدها است که به جلوگیری از رادیکال‌های آزاد و همچنین محافظت از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش کمک می‌کند.