

# میوه «به» خواص زیادی برای سلامتی دارد

3 آبان 1401

این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به دلیل مقابله با رادیکال‌های آزاد، اثرات بسیار مثبتی بر سلامت قلب و عروق و پیشگیری از انواع سرطان دارد. «به» برای مبارزه و پیشگیری با التهابات، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... مفید است.

مواد موجود در «به» همچنین می‌تواند موجب روشنی و درخشندگی پوست شود. امروزه انواع مختلفی از ماسک‌ها و کرم‌ها با استفاده از این میوه تهیه می‌شوند. ترکیب «به» و عسل به‌عنوان ترکیبی معجزه‌آسا برای مقابله با لک‌ها و خشکی پوست شناخته می‌شود. طبیعت «به»، گرم و معتدل است.

اینکه میوه «به»، به‌صورت خام مصرف شود یا پخته، سوالی است که می‌تواند در ذهن افراد شکل بگیرد. در پاسخ به این سوال باید عنوان کرد که «به» خام خواص متعددی دارد؛ اما نباید از مصرف آن به‌صورت پخته نیز غافل شد. خاصیت «به»، با پختن آن همچنان حفظ می‌شود و این یکی از مهم‌ترین نکات در مورد این میوه است. «به» پخته می‌تواند به رفع مشکلات گوارشی کمک کند. از آنجایی که هضم «به» خام ممکن است برای برخی افراد سخت باشد، مصرف آن به صورت پخته به آنها توصیه می‌شود.

«به» دارای مقادیر بالایی ویتامین C است. وجود این ویتامین در برنامه غذایی ما ضروری است و می‌تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی شود. همین امر سبب می‌شود تا مصرف «به»، بتواند به درمان التهابات کمک کند. «به»، غنی از فنولیک است. این ترکیب سال‌هاست که برای تولید داروهای ضد آنفلوآنزا مورد استفاده قرار می‌گیرد. از دیگر خواص «به»، می‌توان به ضدویروس بودن آن اشاره کرد. «به» با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی برای مبارزه و پیشگیری با التهابات، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... مفید است.