

میوه ازگیل سبب کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شود

19 آذر 1403

میوه ازگیل منبع غنی از ترکیبات فعال مانند فنلها و اسیدهای آلی است که با فعالیت ضد اکسایشی بالای خود علاوه بر فایده برای قلب و مغز، سبب کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شود.

میوه ازگیل بر روی برخی از سیستم های فیزیولوژیکی بدن مانند سیستم قلبی- عروقی اثرات سلامت بخش دارد.

یکی از مواد مغذی که به مقدار زیاد در ازگیل وجود دارد، پتاسیم است که به عنوان وازودیلاتور (منبسط کنندهی رگها) برای سیستم قلبی عروقی عمل می کند. پتاسیم با کاهش کشیدگی و فشار روی رگها و عروق خونی می تواند فشار خون را پایین بیاورد و از سلامت قلب محافظت کند.

میوه ازگیل بر روی برخی از سیستم های فیزیولوژیکی بدن مانند سیستم قلبی- عروقی اثرات سلامت بخش دارد. این اثرات مفید با حضور ترکیبات ضد اکسایشی موجود در میوه مرتبط است. میوه ازگیل منبع غنی از ترکیبات فعال مانند فنلها و اسیدهای آلی است که با فعالیت ضد اکسایشی بالای خود سبب کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شود.

پتاسیم اغلب یک تقویت کنندهی مغز در نظر گرفته می شود، چون جریان خون به مویرگهای مغز را افزایش می دهد که می تواند عملکرد شناختی را بهبود ببخشد.