

# انگور، سلامت عمومی بدن تضمین می‌کند

وجود آنتی‌اکسیدان رسوراترول در انگور، سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهد.

آب انگور نوشیدنی پرطرفداری است که برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از پیری زودرس مفید است.

مطالعه‌ای در مجله نوترینت (Nutrients) منتشر شده است، که نشان می‌دهد روزانه مصرف دو وعده انگور یا ۱۰۰ میلی‌لیتر آب انگور می‌تواند تنوع میکروبیوم روده را افزایش دهد.

انگور و آب انگور سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت و به ما در مبارزه با بیماری کمک می‌کند، البته مصرف میوه انگور بر آبمیوه آن ارجحیت دارد.

وجود آنتی‌اکسیدان رسوراترول در انگور، سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهد.

رسوراترول، نقشی در سلامت قلب ایفا می‌کند. طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ که در مجله فود کنترل (Food Control) منتشر شد، این آنتی‌اکسیدان در مراحل اولیه عفونت نوروویروس تداخل و مانع ایجاد می‌کند. این مطالعه از نوروویروس‌های جایگزینی استفاده کرده که بر گربه‌ها و موش‌ها تأثیر می‌گذارد.