

# خواص گوجه سبز برای سلامتی

## مزایای گوجه سبز برای بهبود گوارش

گوجه سبز باعث می شود تا فیبر بدن شما افزایش پیدا کند و این موضوع به گوارش خوب در بدن کمک می کند.

اگر می خواهید عملکرد گوارشی مناسبی داشته باشید می توانید در فصل تابستان گوجه سبز بخورید.

## فواید گوجه سبز برای جلوگیری از یبوست

گوجه سبز سرشار از ویتامین سی می باشد و فیبر موجود در این میوه برای دور شدن نفخ از بدن کمک می کند.

## خواص گوجه سبز برای تقویت دستگاه ایمنی

گوجه سبز میوه ای است که به تقویت دستگاه ایمنی بدن کمک می کند. این میوه باعث تناسب اندام در فرد می شود و از مشکلات گوارشی جلوگیری می کند.

## مراقبت از دندان با گوجه سبز

اگر گوجه سبز را به صورت مکرر مصرف کنید لثه های شما سالم می ماند.

این میوه بعد از مصرف باعث می شود تا از خون ریزی لثه جلوگیری کرده و بوی بد دهان را از بین می برد.