

# خواص ارده کنجد و شیره انگور برای بدن و سلامتی

**ارده**، خوراکی پرچرب است، اما چربی آن کاملاً طبیعی و مفید است؛ ارده شیره دارای ویتامین‌های E، A، C و همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ترکیب شیره با ارده پلاکت خون را بالا می‌برد و برای افراد دارای پلاکت خون پایین، مناسب است.

خوردن ارده شیره باعث پیشگیری از لخته شدن خون در بدن و موجب تنظیم **فشار خون** می‌شود.

همچنین ارده شیره برای برخی مشکلات بدن دارای خواصی است مثلاً ارده خاصیت ملین و مسهل دارد و کسانی که دارای یبوست مزاح هستند، می‌توانند از ارده برای رفع مشکل خود استفاده کنند.

یکی دیگر از فوائد مهم **شیره انگور** پاکسازی است، خوردن شیره انگور موجب دفع اسیدهای غیرضروری و اوره از بدن می‌شود، بنابراین باعث پاکسازی معده و روده از باقی مانده غذاها می‌شود؛ شیره انگور موجب خونسازی می‌شود، همچنین ضد نفخ است و مخلوط آن با ارده خاصیتش را چندین برابر خواهد کرد.

خوردن ارده کنجد می‌تواند اشتها را کم و از پرخوری جلوگیری کند، برای لاغر شدن، می‌توان یک تا نیم ساعت قبل از خوردن، یک تا دو قاشق غذاخوری ارده کنجد مصرف شود تا جلوی اشتهای کاذب را بگیرد، اما مصرف بیشتر آن نتیجه عکس خواهد داد.

همچنین یکی از خواص شیره به ویژه شیره انگور، خاصیت پاک‌کنندگی آن است که می‌تواند به دفع اوره و اسیدهای مضر بدن و همچنین اختلالات کلیه کمک کند.