

خواص ازگیل برای کودکان

26 خرداد 1402

امروزه با پیشرفت جوامع بشری بیماری ها هم پیشرفت زیادی کرده اند و یکی از راه های نجات انسان از بیماری های مختلف شناخت کامل طبیعت و آشنایی با خواص گیاهان و میوه ها است.

خواص ازگیل برای کودکان چیست

شاید برایتان جالب باشد که [ازگیل](#) درختی است با بوته های بسیار کوچک و همیشه سبز. نام علمی ازگیل Eriobotrya japonica است و نام های دیگر آن در جهان عبارتند از : آلوی چینی، آلوی ژاپنی، ازگیل ژاپنی، پیپا، نیسپرو و آلوی مالت. این میوه حداقل ۳۰۰۰ سال است که منطقه دریای خزر ایران کشت می شود.

ازگیل سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی می باشد که به بهبود رشد نوزادان و کودکان کمک می کند. فیبر موجود در ازگیل برای پیشگیری و درمان نفخ معده و یبوست در نوزادان و کودکان مفید می باشد.

پیشگیری از سرماخوردگی

میوه ازگیل به دلیل دارا بودن مقادیر بالای آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین A و ویتامین C می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود و در نتیجه خطر ابتلا به سرماخوردگی، آسم و سرفه را کاهش می دهد.

درمان کبد چرب

میوه ازگیل دارای خواص پاک سازی و سم زدایی قوی می باشد که سم زدایی کبد یکی از این موارد است در نتیجه اگر کبد پاکسازی شود بیماری های کبد مانند [کبد چرب](#) را درمان می کند.

درمان سنگ کلیه

ازگیل خواص دیورتیک طبیعی یا همان ادرار آور را دارا می باشد. ازگیل با افزایش ادرار به دفع اسید اوریک اضافی خون کمک کرده و [سنگ کلیه](#) را درمان می کند.

جوان سازی پوست

ازگیل سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C موجود که برای کلاژن سازی و افزایش انعطاف پوست بسیار کارآمد می باشد.

در نتیجه به رفع چین و چروک کمک کرده و با خاصیت کشسانی پوست را افزایش داده و باعث جوان

سازی پوست صورت می شود.

کاهش وزن و لاغری

ازگیل از حمله میوه های با کالری پایین است و مقادیر بسیاری فیبر در آن وجود دارد که باعث کاهش اشتها می شود و همچنین از پرخوری پیشگیری می کند به لاغری و کاهش وزن کمک می کند.

فیبر موجود در ازگیل تقریباً مانع از جذب چربی در روده می شود و به همین دلیل در کاهش چربی شکم نقش بسزایی دارد و باعث لاغری و کاهش وزن می شود.