

# “فشار خون و استرس” خود را کاهش دهید!

“[کشمش](#)” سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌های زیادی است که برای باز کردن ذهن انسان‌ها و افزایش تمرکز توصیه می‌شود؛ کشمش سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌های زیادی است که برای باز کردن ذهن انسان‌ها و افزایش تمرکز توصیه می‌شود.

کلسیم موجود در کشمش به تقویت استخوان‌ها و سلامت آن‌ها کمک زیادی می‌کند و کشمش به انواع مویز، تیفی، زرد، آفتابی و سبز قلمی تقسیم‌بندی می‌شود که هرکدام خواص جداگانه خود را دارد.

ارزش غذایی هر 100 گرم کشمش 295 کالری، 23 درصد پتاسیم، 26 درصد کربوهیدرات، 9 درصد ویتامین‌سی، 7 درصد منیزیم، 10 درصد ویتامین B12، فیبر 28 درصد، 5 درصد پروتئین و 2 درصد کلسیم است.

این نکته را حتماً به یاد داشته باشید که مصرف چند عدد کشمش در طول روز به تقویت حافظه، افزایش تمرکز، خواب راحت و پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند؛ در ادامه با 4 خاصیت شگفت‌انگیز کشمش آشنا می‌شویم.

## کشمش سرشار از آنتی‌اکسیدان!

آنتی‌اکسیدان‌ها، نقش تقویت و سلامت سلول‌های بدن را به عهده دارند و کشمش‌ها، سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند به همین علت، مصرف روزانه چند عدد کشمش به پیشگیری از ابتلای افراد به انواع سرطان کمک خواهد کرد همچنین در صورت استفاده از کشمش، [سلول‌های بدنی شما](#) همواره تقویت خواهند شد.

## کاهش فشار خون

[فشار خون](#) معضل اصلی این روزهای برخی افراد است که به علت تغذیه نامناسب بالا و پایین می‌رود و از آنجا که پتاسیم یک منبع قوی برای کاهش فشار خون افراد به حساب می‌آید و این ماده در کشمش به وفور وجود دارد بنابراین اگر قصد کاهش فشار خون را دارید حتماً به مصرف کشمش اقدام کنید تا بتوانید ضمن کنترل فشار خون، سیستم ایمنی قوی هم داشته باشید.

## کاهش استرس

می‌توان گفت که استرس و اضطراب این روزها، مزاحم همه افراد در زندگی خصوصی و اجتماعی شده است و برخی از آنها برای کنترل سطح استرس به مصرف قرص اقدام می‌کنند و برخی دیگر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند تا شاید بتوانند با کمک مشاوران و متخصصان روانشناسی معضل استرس را در افراد کم کنند یا به نابودی کامل آن پردازند اما این نکته را مدنظر داشته باشید که مصرف روزانه چند عدد کشمش به کاهش این مزاحم کمک خواهد کرد.

## تقویت چشمها

تا امروز وقتی صحبت از تقویت چشمها میشد همه ما به یاد هویج می‌افتادیم اما کشمش به‌عنوان یک منبع قوی می‌تواند تقویت چشمهای شما را به‌همراه داشته باشد و باعث جلوگیری از ابتلا به [تنیلی چشم](#) شود بنابراین بهترین گزینه این است که مصرف روزانه کشمش را در لیست برنامه غذایی خود قرار دهید تا بتوانید سلامت چشمهای خود را همواره حفظ کنید.