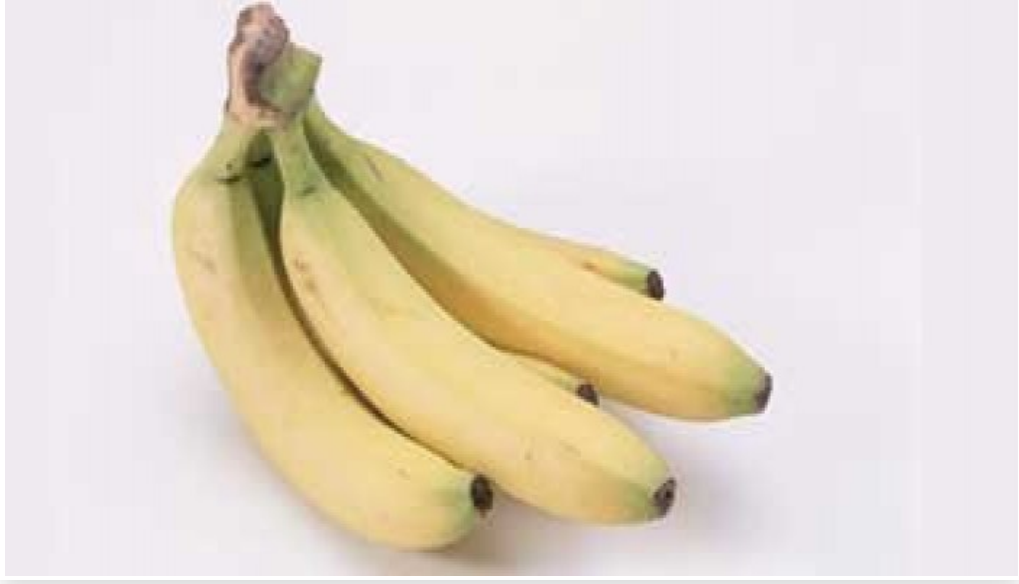


7 فوائد للموز أهمها إنقاص الوزن وعلاج الاكتئاب



السبت 26 مايو 2018 10:05 م

فوائد الموز الصحية لا تعد ولا تحصى، فهو فاكهة غنية جدا بما يفيد الإنسان من ألياف وفيتامينات مثل فيتامين A, B1, B2, B6, H, D، وكذلك غنية ببعض المعادن الهامة لصحة وبناء جسم الإنسان مثل البوتاسيوم، وتحتوى على الكربوهيدرات والأحماض الأمينية العالية .

ومن فوائد الموز:
1. إنقاص الوزن

2. مدر للبول

3. غذاء العلماء

4. مصدر للطاقة

5. علاج الاكتئاب

6. علاج الحموضة

7. علاج الإمساك