

این گیاه آسپرین طبیعی است



باپونه توانایی ضدالتهابی و ضد درد بسیار قوی دارد و باپونه را اغلب آسپرین گیاهی نیز می‌نامند، زیرا مانند، زردچوبه درمان خانگی محبوبی برای کاهش درد باشد. گل باپونه به تنهایی یا در ترکیب با سایر غذاهای ضدالتهابی برای کاهش درد، احتباس، تورم و قرمزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه در کاهش تورم صورت، تحریک‌های پوستی، درد دندان، درد ناشی از عفونت و التهاب مؤثر است. به‌همین‌خاطر است که عصاره باپونه در بیشتر محصولات آرایشی همچون لوسیون‌های بدن یا صورت، خمیر دندان و صابون مورد استفاده قرار می‌گیرد. باپونه، می‌تواند به‌طور طبیعی درد مرتبط با آرتریت، آسیب‌ها، کمر درد، تب و سوزاداری را کاهش دهد. در حقیقت، کیفیت کاهش‌دهندگی درد در آن می‌تواند بعد از زایمان نیز کمک‌کننده باشد.

به گزارش صد آنلاین، یک متخصص گیاهان دارویی گفت: از مهم‌ترین خواص باپونه تقویت معده، درمان زخم و ورم معده است. از این گیاه، برای رفع ورم روده و همچنین رفع کرم معده و روده استفاده می‌شود و یک فرآورده ضدنفخ است.

آنهایتا حیدری با بیان اینکه یکی از خواص گیاه باپونه درمان زخم‌معده است، ادامه داد: مصرف دم‌کرده این گیاه به شکل ناشتا، تقویت‌کننده معده و بادشکن است و به‌عنوان یک داروی اشتهاآور به شمار می‌آید.

وی اضافه کرد: باپونه یک گیاه شناخته‌شده و در دسترس است که در عطاری‌ها و مراکز فروش داروهای گیاهی یافت می‌شود و مزاج آن گرم و خشک است. این گیاه، عمدتاً برای بهبود شرایط مختلفی به کار می‌رود که از جمله آنها می‌توان به ضد تب، ضد سرماخوردگی، و ضدسرفه بودن آن اشاره کرد و باپونه همچنین در درمان التهاب تنفسی، برطرف کردن التهاب راه‌های هوایی، حنجره، حلق و لوزه مفید است.

خواص گل باپونه برای بدن

حیدری به مقدار مجاز مصرف این گیاه هم اشاره کرد و گفت: بهتر است روزانه به میزان تقریباً ۴ گرم در روز از این گیاه به‌صورت دم‌کرده استفاده شود.

متخصص گیاهان دارویی همچنین با تأکید بر عوارض گیاه باپونه خاطر نشان کرد: استفاده آن به هیچ عنوان در زمان بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود. از آنجایی که این گیاه نسبت به دیگر گیاهان دارویی می‌تواند در افراد ایجاد حساسیت کند. همچنین تهوع و استفراغ و بروز التهاب‌های چشمی نیز می‌تواند از عوارض ناشی از مصرف این گیاه محسوب شود و در همه افراد یکسان نیست. حیدری با بیان اینکه قسمت مفید و قابل‌استفاده باپونه، بخش گل این گیاه است، گفت: این گیاه را می‌توان به‌صورت خشک نیز مورد استفاده قرار داد و یا به‌صورت دم‌کرده مصرف کرد.

این کارشناس به افرادی که در دوران سرماخوردگی دچار ضعف و بی‌حالی می‌شوند و بدن درد و سردرد دارند توصیه کرد تا از روغن باپونه جهت بهبود بیماری خود استفاده کنند.

متخصص گیاهان دارویی افزود: این گیاه، همچنین برای مبارزه با اضطراب و افسردگی، مبارزه با آلرژی، خاصیت ضدالتهابی، درمان سیاسیس‌های عضلانی، درمان طبیعی PMS و سایر اختلالات قاعدگی، درمان بی‌خوابی، درمان اختلالات پوستی، درمان زخم، درمان طبیعی آرتریت مفید بوده و مسکن روماتیسم و درمان خانگی هموروئید هم هست.

گیاهی که در قرون وسطی از آن شربت جوانی می‌ساختند



در قدیم از بادرنجبویه به‌عنوان تقویت‌کننده حواس و ذهن استفاده می‌شد. جوانانده یا شربت این گیاه برای تقویت معده، کبد و ازدیاد هوش و حافظه نیز توصیه شده است. به گزارش بهداشت نیوز، بادرنجبویه از زمان‌های باستان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. نام یونانی آن از کلمه زنبور عسل مشتق شده است و این گیاه دارای خواص التیام‌بخشی و تقویت‌کنندگی عسل می‌باشد. در قرون وسطی از آن شربتی ساخته می‌شد که به «شربت جوانی» معروف بود.

قسمت‌های مورداستفاده برگ‌های بادرنجبویه برای درمان افسردگی و تنش‌های عصبی مفید است. همچنین ضدنفخ بوده و برای پایین آوردن تب نیز از آن استفاده می‌شود. روغن بادرنجبویه دارای همان خواص برک‌هاست اما بسیار قوی‌تر است. اثرات گیاه بادرنجبویه بر بدن نیز شامل آرامبخش، ضد افسردگی، تحریک دستگاه گوارش، افزایش‌دهنده تعریق بدن، ضد ویروس مباح، ضد باکتری، ضد نفخ و ضداسهاسم می‌باشد. این گیاه دارای طبیعت سرد، خشک، تریش و کمی تلخ است.

حذف این ابر گیاه زمینه‌ساز همه بیماری‌هاست

به گزارش صد آنلاین، زنجبیل درمان قطعی معده‌درد است و می‌تواند سوزاخمه را کنترل کند.
ماده شیمیایی به‌نام شتروگولاس جینرولاس در زنجبیل موجود است که قادر است حرکات انقباضی معده را کنترل کند.

در شیوه استفاده از زنجبیل، هیچ محدودیتی وجود ندارد و به شکل‌های مختلف می‌توان آن را استفاده کرد. مثلاً می‌توانید روزانه، کمی زنجبیل تازه بخورید یا پودر آن را داخل غذاهای استفاده کنید. استفاده از چای زنجبیل نیز ساده و بسیار کاربردی است؛ برای تهیه دمنوش زنجبیل باید کمی زنجبیل را داخل قوری آب‌جوش بریزد و به‌مدت نیم ساعت، روی حرارت بگذارید تا دم بکشد.

به تن



با گرم شدن هوا، مصرف خوراکی‌های سرد و بعضاً یخ‌زده در میان افراد بیشتر می‌شود، اما باید توجه داشت خوردن خوراکی‌های سرد و یخ‌زده خطرات و آسیب‌های جدی برای بدن به همراه دارد.

به گزارش نمناک، یک روز گرم تابستان را تصور کنید که قصد دارید در حوضچه آب سرد شیرجه بزنید. وقتی به آب سرد وارد می‌شوید، تأثیر جالبی روی بدنتان می‌گذارد؛ احساس می‌کنید که پوستتان جمع شده و منافذ آن کوچک شده‌اند، اما حالا تصور کنید که یک لیوان یخ یا یک بستنی خوش‌مزه بخورید. چه اتفاقی در بدنتان می‌افتد؟

مانند اینکه سرمای موضعی باعث سفتی و انقباض پوستی می‌شود، مصرف خوراکی‌های خیلی سرد نیز باعث تحریک و انقباض موقت مخاط دهان و دستگاه گوارش می‌شود. در این وضعیت، جریان خون به‌طور موقت کاهش می‌یابد و اعصاب محیطی تحریک می‌شوند.

به همین دلیل، بسیاری از افراد پس از خوردن بستنی یا نوشیدنی‌های سرد، سرد می‌گیرند. اگرچه لذت مصرف این خوراکی‌ها در گرمای طاقت‌فرسای تابستان بسیار خوشایند است، اما مصرف مداوم و بی‌اندازه آنها خطرناک خواهد بود. در این بخش شما را ۱۰ با خطر پنهان مصرف خوراکی‌های سرد آشنا می‌کنیم:

۱. تجمع چربی

بعضی افراد فکر می‌کنند که نوشیدن مقادیر زیادی آب خنک می‌تواند متابولیسم بدن را تحریک کرده و سوخت‌کالی‌ها را افزایش دهد، اما باید بدانید که این باور همواره درست نیست. مصرف مقدار زیادی نوشیدنی خنک، هنگام غذا خوردن یا فوراً پس از آن، نه تنها به کاهش وزن کمک نمی‌کند، بلکه باعث سفت شدن و سخت شدن چربی‌ها در دستگاه گوارش می‌شود. در این شرایط، عملکرد هضم چربی‌ها به خوبی انجام نمی‌شود و چربی‌ها در بدن تجمع می‌یابند.

۲. تشدید یبوست

اگرچه نوشیدین مقدار کافی مایعات در طول روز می‌تواند احتمال یبوست را کاهش دهد، اما مصرف مایعات خنک ممکن است باعث ایجاد یا تشدید یبوست شود. یکی از عوامل ایجاد این مشکل، انقباض مخاط داخلی دستگاه گوارش به‌دنبال نوشیدن مایعات سرد است؛ این انقباض باعث می‌شود عبور مواد غذایی از لوله‌های گوارشی دشوار شود و به وقوع یبوست بینجامد.

۳. اختلال در آب‌رسانی

مصرف مایعات خیلی سرد، می‌تواند فرآیند آب‌رسانی در بدن را به تأخیر بیندازد. بدن نیاز دارد تا مایعات را به دمای طبیعی خود گرم

آسیب هولناک خوراکی‌های سرد و خنک به بدن

کند تا بتواند از آنها استفاده کند. این امر باعث تأخیر در آب‌رسانی به سلول‌ها می‌شود. با این حال، باید ذکر کرد که در مورد دونه‌های دو استقامت، یک استثنا وجود دارد. اگرچه ورزشکاران عمومی به مصرف مایعات خیلی سرد توصیه نمی‌شوند، اما دونه‌های دو استقامت می‌توانند با نوشیدن آب خنک، رطوبت را در بدن خود برای مدت طولانی‌تر حفظ کنند.

۴. مختل شدن گوارش

مصرف مایعات و خوراکی‌های سرد، می‌تواند منجر به دردهای شکمی، رفلاکس معده و حالت تهوع شود. این نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها، به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی سرداشتن، عروق خونی و لایه داخلی معده را تنگ و منتشر کرده و باعث کاهش کارایی هضم غذا می‌شوند. در نتیجه، علائم سوزاخمه و ناراحتی‌های گوارشی بروز می‌دهند.

۵. هدر دادن انرژی

اگرچه مصرف آب خنک و خوراکی‌های سرد در کوتاه‌مدت می‌تواند باعث ایجاد احساس شادابی و سرزندگی شود، اما تکرار این عادت در طولانی‌مدت، می‌تواند باعث کاهش انرژی بدن شود. دلیل این امر این است که بدن باید بخشی از انرژی خود را برای گرم کردن مواد مصرفی صرف کند. نوشیدن آب خنک حتی ممکن است منجر به وقوع پدیده‌ای به نام «دامپینگ» شود که باعث ضعف و بی‌حالی شدید در افراد می‌شود.

۶. کاهش جذب ویتامین

دمای بدن در وضعیت طبیعی بین ۳۴ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد قرار دارد، اما دمای نوشیدنی‌های یخی و بستنی به میزانی بین ۲ تا ۰ درجه سانتی‌گراد است. صرف انرژی توسط بدن برای تنظیم دمای این نوشیدنی‌ها باعث کاهش انرژی مورد نیاز برای هضم و جذب مواد مغذی می‌شود. همچنین، انقباض عروق در دستگاه گوارش در نتیجه تماس با مواد غذایی خیلی سرد، می‌تواند به عامل دیگری برای اختلال در جذب مواد مغذی تبدیل شود.

۷. کاهش ضربان قلب

عصب «واگ» یکی از اعصاب حیاتی بدن است که از گلو شروع شده و از گردن تا شکم ادامه دارد و تمام احشای قفسه سینه و شکم تا کولون را تأمین عصبی می‌کند. هرگونه تحریک یا اختلال در عملکرد این عصب، می‌تواند منجر به مشکلاتی شود. مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های خیلی سرد می‌تواند به تحریک این عصب منجر شده و باعث کاهش ضربان قلب می‌شود، زیرا عصب «واگ» بخشی از سیستم عصبی اتونوم

یکشنبه ۳۱ اردیبهشت < ۱۴۰۲

سال هفتم

شماره ۱۸۳۰

هرگز با نان داغ این کار را نکنید



یک متخصص تغذیه با بیان اینکه نان داغ در کیسه‌های پلاستیکی سبب تولید حرارت می‌شود، گفت: هنگام خرید نان تازه آن را در کیسه‌های پلاستیکی قرار ندهید. به گزارش بهداشت نیوز، محمدحسین عزیزی افزود: حرارت در کیسه‌های پلاستیکی، سبب تعریق کیسه و کبک زدن نان می‌شود.

وی درباره ظروف پلاستیکی هم بیان کرد: پلاستیک از مواد نفتی و پتروشیمی تولید می‌شود و به همین دلیل در شرایط تماس با مواد داغ و اسیدی مساده‌ای به‌نام مونومر(مولکول‌های کوچکی که تعدادی اتم را در یک ردیف دربر می‌گیرد) به‌وجود می‌آید که این مواد در درازمدت ممکن است خطرناک و سرطان‌زا باشد.

عزیزی در ادامه افزود: تولید مواد داغ در کیسه و تماس با نان باعث ایجاد بیماری‌هایی همچون ربوی و اختلال گوارشی می‌شود و سیستم‌های عملکردی بدن افراد را مختل می‌کند.

وی در پایان اظهار داشت: بهتر است به‌جای کیسه پلاستیکی از پارچه استفاده کنید، البته از پارچه‌های ساده و نه رنگی، زیرا رنگ‌های به‌کار برده شده در آنها نیز شیمیایی است.

در عصرهای بهار با این آب صیفی کبد چرب را صفر شوی



به گزارش صد آنلاین، یکی از مهم‌ترین تأثیرات ویتامین A پیشگیری از بیماری‌های کبدی است. نوشیدن آب‌هویج بلافاصله بعد از بیدار شدن و به‌صورت ناشتا باعث کم شدن اشتهای شما می‌شود.

آب‌هویج همچنین به پاکسازی کبد کمک کرده و پتاسیم موجود در آن از تخریب سلول‌ها پیشگیری می‌کند و برای سلامت کبد مفید است.

یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف انواع آب‌میوه‌های تازه به‌ویژه اگر به‌صورت مخلوط با میوه باشد، باعث جذب بیشتر ویتامین‌ها می‌شود.

سعیده معانی درباره نوشیدنی‌های سالم جایگزین نوشابه‌های گازدار گفت: نوشیدنی‌ها به دو دسته نوشیدنی‌های سالم سنتنی و ایرانی تقسیم می‌شوند که می‌توانند جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های گازدار و حتی نوشابه‌های رژیمی و آب‌میوه‌های صنعتی باشند.

وی ادامه داد: نوشیدنی‌های سالم به دو دسته سرد و گرم تقسیم می‌شوند که در گروه نوشیدنی‌های خنک انواع دوغ‌های کم‌نمک جای می‌گیرد.

این کارشناس تغذیه تأکید کرد: از شربت‌های خانگی مانند شربت سکنجبین، خاکشیر، شربت به‌لیمو و آب‌لیمو که با شهد یا شکر کم تهیه شده باشند، می‌توان به‌عنوان دسر بعد از غذا و یا در طول روز استفاده کرد.

وی ادامه داد: مصرف تمام نوشیدنی‌هایی که به آنها اشاره شد به‌دلیل اینکه به شکل طبیعی و از گیاهان طبیعی و تازه بعد از غذا و یا در طول روز مصرف آن به‌صورت روزی دو فنجان در طول روز هیچ ممنوعیتی برای افراد ندارد.

خواص آب‌هویج برای ریه

معانی همچنین گفت: در نوشیدنی‌هایی همانند آب‌هویج، بهتر است برای جذب بیشتر ویتامین‌های محلول در چربی هویج مثل ویتامین A این نوشیدنی را همراه با غذا یا با کمی سستی مصرف کنند.

وی درباره نوشیدنی‌های گرم و سالم بیان کرد: انواع چایی

از دسته نوشیدنی‌های گرم هستند و چای آلبالو، می‌تواند نمونه بسیار خوبی از چایی که هیچ‌گونه اسانس ندارد برای مصرف در ایام گرم سال بهره برد.

این کارشناس در پایان خاطر نشان کرد: توصیه می‌شود که به اندازه کافی در طول روز آب مصرف شود و افراد می‌توانند بخشی از این میزان را از طریق نوشیدنی‌های گرم و سرد به‌خصوص آب‌میوه‌های طبیعی تأمین کنند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۲۷۹۷/۱۰۰۲۳۱۱۰۰۱۴۱۶ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلاعارض مناقضی آقای علی محمد اکفاتی فرزند فرج به شماره شناسنامه ۱۰۹۹ و کدملی ۲۲۲۷۳-۲۲۹۷۵ صادره از شیراز

در ششصدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۳/۵ مترمربع پلاک ۷۲۲۶۹ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۱۱ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم ننمایند.

پدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول صورت مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۷روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.

بدهیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۱۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۱

۳۳۸/م.الف- محسن مظفری نیا

رئیس ثبت اسناد و املاک

آب‌اناناس با محتوای چشمگیر ویتامین C خود

ممکن است تولید کالژن را تقویت کند که برای ایجاد تسمام بافت‌ها، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و رگ‌های خونی بدن ضروری است. اگر در حال نگاهت‌ پس از یک بیماری یا جراحی هستید یا در گذشته کمبود مواد مغذی داشته‌اید، این آب‌میوه ممکن است بدن شما را از نظر ترمیم و رشد روزانه تقویت کند.

◆ خواص ضدسرطانی

براساس تحقیقات، بروملین موجود در آب‌اناناس ممکن است فواید ضد سرطانی، یعنی کند کردن تولید و گسترش سلول‌های سرطانی و القای آپوپتوز مرتبط باشد. این‌ خاصیت آنتی‌اکسیدانی ممکن است استرس اکسیداتیو را کاهش داده و از بروز بیماری‌های مزمن جلوگیری کند، در حالی که به‌طور فعال، جشش سلول‌های سالم را سرکوب می‌کند.

◆ بهبود عملکرد عضلانی

تحقیقات منتشر شده در مجله آمریکایی پزشکی نشان می‌دهد که پتاسیم، تعادل مایعات را در بدن حفظ می‌کند، تکانه‌های عصبی و فعالیت و انقباض عضلانی را تنظیم می‌کند. طبق اطلاعات مرکز داده‌های غذایی USDA، هر ۱۰۰ گرم آب‌اناناس ممکن است حاوی ۱۳۰ میلی‌گرم پتاسیم باشد. اگر ورزش می‌کنید یا فردی فعال هستید، سطوح بالای پتاسیم برای عملکرد بهینه عضلات مورد نیاز است و آب‌اناناس ممکن است آن را تأمین کند!

◆ کمک به مراقبت از چشم

C موجود در آب‌اناناس می‌تواند در جلوگیری از تشکیل آب‌هرارید بسیار مفید باشد. نوشیدن منظم آب‌میوه با افزایش سنن از بیبایی کلی شما محافظت می‌کند و همچنین از بسیاری از مشکلات مربوط به بیبایی هم جلوگیری خواهد کرد.

◆ بهبود متابولیسم و مدیریت وزن

ویتامین‌های B موجود در آب‌اناناس عملکرد متابولیک در بدن ایفا می‌کنند و در ایجاد انرژی‌ها تا عملکردهای انتقال‌دهنده‌های عصبی بدون تأمین مداوم ویتامین B، بسیاری از فرآیندهای حیاتی در بدن کارایی خود را از دست می‌دهند. آب‌میوه در مدیریت وزن می‌تواند مفید باشد و در بسیاری از رژیم‌های سم‌زدایی هم مفید هستند. بروملین موجود در آب‌اناناس به‌سخت‌وساز پروتئین و سوزاندن چربی اضافی در ناحیه شکم کمک می‌کند. به همین دلیل است که آب‌اناناس برای کاهش نفخ معده و مبارزه با چربی شکم هم استفاده می‌شود.

شد، محققان تأثیرات آب‌اناناس را بر روی ۹۸ کودک مدرسه‌سای ارزیابی کردند. مشخص شد آن‌دسته از کودکانی که روزانه، آناناس کنسر‌وشنده مصرف می‌کنند، ممکن است در مقایسه با کودکانی که این میوه را مصرف نکرده‌اند، کمتر دچار عفونت‌های ویروسی و باکتریایی شده باشند. علاوه بر این، مشخص شد، شرکت‌کنندگانی که آناناس می‌خورند و دچار عفونت بودند، بهبودی سریع‌تر نشان دادند.

◆ تنظیم نوسانات خلقی

یک مطالعه تحقیقاتی به این نتیجه رسیده است که ویتامین ب ۶ ممکن است در بهبود علائم افسردگی مفید باشد.

ویتامین B۶ ممکن است در مقادیر زیادی در آب‌اناناس یافت شود و این ویتامین(معروف به پیریدوکسین) ممکن است به تنظیم هورمون‌ها در بدن و بهبود خلق‌و‌خو کمک کند و ممکن است به مشکلات اضطرابی و همچنین افرادی که مستعد افسردگی یا نوسانات هورمونی هستند هم کمک کند.

◆ تسکین سرفه

آب‌اناناس ممکن است برای افرادی که از سرماخوردگی و سرفه رنج می‌برند هم عالی باشد تا از تحریک گلو تسکین یابند. برای تسکین سرماخوردگی و سرفه، آب‌اناناس را بعد از مخلوط کردن نمک، فلفل و عسل با آن بنوشید.

◆ وجود خواص ضدالتهابی

دکتر هیل از مرکز پزشکی دانشگاه دوک دوره‌ام ایالات متحده، در تحقیقات خود ادعا کرده است که آب‌اناناس تازه ممکن است در کاهش التهاب مفید باشد که به‌دلیل وجود بروملین، یک آنزیم پروتئولیتیک است. این خواص ضدالتهابی آب‌اناناس همچنین ممکن است به درمان علائم آرتریت، تسکین درد و کاهش تورم کمک کند. مصرف آب‌میوه تازه نیز ممکن است به کاهش احتقان سینوسی کمک کند.

◆ کمک به هضم غذا

طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۶، سطوح بالای فیبر رژیمی موجود در آب‌اناناس(بدون صافی یا بسا پالپ بالا)، علاوه بر وجود بروملین، یک آنزیم گوارشی قوی است که می‌تواند به بهینه‌سازی فرآیندهای گوارشی و جلوگیری از علائم نفخ و یبوست کمک کند. این ممکن است، حرکت پرستالتیک را برای تنظیم حرکات روده تحریک کند.

کند و یا جذب مناسب مواد مغذی توسط سیستم گوارش اطمینان حاصل کند. علاوه بر این، این مواد مغذی به بیماری‌های روده مانند کولیت اولسراتیو نیز کمک می‌کنند. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در مجله متابولیسم منتشر