

طلوع

تاریخ
۳۰
مرداد
۱۳۹۸
چهارشنبه

روزنامه

سخن بزرگان

از هر چیزگ تازه‌اش را انتخاب کنید؛ ولے از دوست کهنه‌اش را.

گاندی

سلامت



صفحه
۵
شماره
۲۵۹۱
سال
بیست و پنجم

چند اشتباه تغذیه‌ای که باعث چاق شدن می‌شود

غذایی با پروتئین بالا سوخت و ساز بدن را بهبود می‌بخشد، اشتها را کاهش می‌دهد و چندین هورمون تنظیم وزن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین به محافظت از حجم عضلات در هنگام کاهش وزن کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که رژیم غذایی حاوی حدود ۰.۶-۰.۸ گرم پروتئین در هر هفته، ممکن است به کنترل اشتها کمک کند و ترکیب بدن شما را بهبود بخشد.

کمبود فیبر در رژیم غذایی شما
افزافه کردن فیبر کافی به وعده غذایی شما می‌تواند با سیر کردن شما به کاهش اشتها شما کمک کند. فیبر همچنین با جذب شدن به بدن کالری کمتری از سایر غذاها به کاهش وزن کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که با دو برابر شدن فیبر روزانه شما می‌توانید جذب ۱۳۰ کالری کمتری داشته باشید. شما می‌توانید با ایجاد تغییرات اندک در رژیم غذایی خود مانند تغییر نان سبوس دار قهوه ای، به جای نان سفید معمولی، فیبر را به غذای خود اضافه کنید.

بیش از حد غذا خوردن، حتی اگر گرسنه نیستید
اغلب به ما توصیه می‌شود که اگر می‌خواهیم وزن کم کنیم، به جای اینکه وعده های غذایی بزرگ را ۳ بار در روز بخوریم، مقداریر کوچک و در چند نوبت در روز بخوریم. با این حال، این درست نیست. خوردن غذا تنها در هنگام گرسنگی، مهمترین چیز برای کاهش وزن است. این بدان دلیل است که خوردن بیش از حد، حتی اگر کمتر غذا بخورید، ناآگاهانه می‌تواند منجر به مصرف کالری زیادی در طی روز شود.

پیروی از توصیه‌های مربوط به نخوردن پروتئین
یک مورد دیگر از توصیه هایی که اغلب می‌شنویم این است که هرگز از صبحانه صرفنظر نکنیم، حتی بدون اینکه اشتهای

چاقی یک بیماری همه‌گیر است و همه ما می‌خواهیم از آن فرار کنیم. بنابراین، اگر چند کیلو ناخواسته اضافه کردید، اصرار به فوراً دست دادن آنها می‌تواند گاهی باعث اشتباه شما شود. در بیشتر مواقع اطلاعات غلط، بسیار ممکن است که ما ناآگاهانه مرتکب اشتباه شویم، مانند انجام تمرینات اشتباه یا خوردن چیزهای اشتباه. در این مطلب برخی از رایج‌ترین اشتباهات رژیم غذایی را ذکر کرده‌ایم.

فکر کنید که تمام کالری‌ها برابر هستند
تمام کالری‌ها برابر نیستند، غذاهای خوب وجود دارد و غذاهای بد نیز وجود دارد. کالری که هنگام خوردن سبزیجات مصرف می‌کنید خوب است، در حالی که کالری هایی که هنگام خوردن یک همبرگر بزرگ مصرف می‌کنید بد نیست. این امر به این دلیل است که میزان انسولین آزاد شده از بدن بیشتر به نوع کالری مصرفی شما بستگی دارد تا میزان کالری مصرفی شما.

انتخاب فقط غذاهای کم چرب یا رژیمی
غذاهای فرآوری شده، کم‌چرب یا «رژیم غذایی» اغلب در هنگام کاهش وزن گزینه مناسبی محسوب می‌شوند، اما این ممکن است همیشه درست نباشد. بسیاری از این غذاهای به اصطلاح سالم غالباً برای بهبود طعم و مزه خود را با قند پر می‌کنند.

خوردن پروتئین کافی نیست
اگر هدف شما از دست دادن وزن باشد، پروتئین مهمترین ماده مغذی است. رژیم

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

آشنایی با خواص عرق «شوید»



عرق شوید طبیعت گرم و خشک دارد و سرشار از ویتامین B12، کلسیم، آهن و منگنز است، احتمالاً خیلی ها طعم و بوی آن را دوست نداشته باشند، ولی در صورتی که از خواص بسیار عرق شوید آگاه شوند، میل به خوردن آن پیدا کنند.

خواص عرق شوید
شوید از سبزیجات بسیار پر استفاده است و به ویژه ما ایرانی ها در غذاهای گوناگون از آن استفاده می‌کنیم؛ تخم شوید هم در تهیه ادویه‌جات بسیار مصرف دارد. عرق شوید هم خواص زیادی دارد که در ادامه مقاله به قسمتی از عرق شوید اشاره می‌کنیم.

از عرق شوید برای کم کردن فشار خون و همین طور چربی خون استفاده می‌کنند. برای این منظور خوردن یک فنجان عرق شوید در یک لیوان آب سرد بعد از ناهار مفید خواهد بود. بهتر است افرادی که چربی خون بالایی ندارند در استفاده این عرق احتیاط کنند. از فواید دیگر عرق شوید می‌توان به اثرش بر روی دل درد، خواص بادشکنی آن و تقویت معده را اسم برد. برای بهبود درد کمر، کلیه و مثانه استفاده عرق شوید مؤثر است. این عرق برای افزایش شیر مادران شیرده هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فلاونوئید و ویتامین B کمپلکس موجود در آن به‌طور طبیعی ترشح بعضی آنزیم ها و هورمون‌ها را فعال می‌کند که این دستور تأثیر آرام‌بخشی و خواب‌آور دارد. همچنین فلاونوئید موجود در آن خواص باکتریایی دارد و با نابود

کردن عفونت‌های میکروبی، بیماری اسهال را درمان می‌کند. عرق شوید در رفع سوءهاضمه و درمان نفخ، استفراغ و سکسکه موثر است و مانع از پیدایش بیوست می‌شود.

عرق شوید باعث بازسازی سلول‌های کبدی می‌شود و آنتی‌اکسیدان موجود در آن با سرطان مقابله می‌کند. ضمناً عرق شوید ضد بلغم است؛ یعنی ترشحات اضافی برونشیت‌ها و معده و روده و به‌طور کلی مایعات اضافی را کم می‌کند.

– کاهش چربی خون (کلسترول، تری‌گیلسرید و اسید اوریک)
– ازدیاد شیر مادران
– مقوی معده و اعصاب
– قاعده‌آور
– پیشگیری و درمان آرتروز
– یادشکن

بهترین زمان استفاده از عرق شوید
بهترین زمان استفاده از عرق شوید بعد از هر وعده‌ی غذایی و میزان استفاده روزانه عرق شوید نیم لیوان است.

زمان حاملگی و شیردهی
عرق شوید ملو از فولات است که از نقایص مادرزادی جنین در زمان حاملگی پیشگیری می‌کند. شوید و عرق شوید در طب سنتی برای افزایش شیر مادر در زمان شیردهی استفاده می‌شود.

مقدار بالای کلسیم موجود در عرق شوید به تقویت و افزایش رشد استخوان‌های جنین در زمان حاملگی کمک می‌کند. آهن موجود در

عرق شوید در رفع سوءهاضمه و درمان نفخ، استفراغ و سکسکه موثر است و مانع از پیدایش بیوست می‌شود.

عرق شوید باعث بازسازی سلول‌های کبدی می‌شود و آنتی‌اکسیدان موجود در آن با سرطان مقابله می‌کند. ضمناً عرق شوید ضد بلغم است؛ یعنی ترشحات اضافی برونشیت‌ها و معده و روده و به‌طور کلی مایعات اضافی را کم می‌کند.

– کاهش چربی خون (کلسترول، تری‌گیلسرید و اسید اوریک)
– ازدیاد شیر مادران
– مقوی معده و اعصاب
– قاعده‌آور
– پیشگیری و درمان آرتروز
– یادشکن

فواید بی نظیر آلونه‌ورا برای سلامتی

در تعادل کمک می‌کند. این باعث می‌شود که کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

برای هزاران سال برای درمان جراحات پوست، مانند سوختگی ها و زخم ها از آن استفاده شده است. با این حال خواص درمانی دیگر این گیاه به دلیل وجود آنتی اکسیدان هایی که در خود دارد، شاید هنوز به طور کامل شناخته شده نباشد. آلونه‌ورا گیاهی بی‌بافت است. البته برخی از آن‌ها دارای ساقهای بسیار کوتاه هستند. گیاه آلونه‌ورا ۶۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر رشد می‌کند و دارد. آلونه‌ورا جذب مواد مغذی از روده را بیشتر می‌کند؛ این شامل جذب آهن نیز می‌شود. آهن، مولکول های اکسیژن آزاد را از ریه ها به تمام بدن حمل می‌کند و جذب آهن مناسب عامل اصلی حفظ سطح اکسیژن خون است.

فواید گیاه آلونه‌ورا
سیستم ایمنی بدن شما نیاز به خون غنی از اکسیژن دارد. آلونه‌ورا جذب مواد مغذی از روده را بیشتر می‌کند؛ این شامل جذب آهن نیز می‌شود. آهن، مولکول های اکسیژن آزاد را از ریه ها به تمام بدن حمل می‌کند و جذب آهن مناسب عامل اصلی حفظ سطح اکسیژن خون است.

آلونه‌ورا برای سلامتی

در تعادل کمک می‌کند. این باعث می‌شود که کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

برای هزاران سال برای درمان جراحات پوست، مانند سوختگی ها و زخم ها از آن استفاده شده است. با این حال خواص درمانی دیگر این گیاه به دلیل وجود آنتی اکسیدان هایی که در خود دارد، شاید هنوز به طور کامل شناخته شده نباشد. آلونه‌ورا گیاهی بی‌بافت است. البته برخی از آن‌ها دارای ساقهای بسیار کوتاه هستند. گیاه آلونه‌ورا ۶۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر رشد می‌کند و دارد. آلونه‌ورا جذب مواد مغذی از روده را بیشتر می‌کند؛ این شامل جذب آهن نیز می‌شود. آهن، مولکول های اکسیژن آزاد را از ریه ها به تمام بدن حمل می‌کند و جذب آهن مناسب عامل اصلی حفظ سطح اکسیژن خون است.

فواید گیاه آلونه‌ورا
سیستم ایمنی بدن شما نیاز به خون غنی از اکسیژن دارد. آلونه‌ورا جذب مواد مغذی از روده را بیشتر می‌کند؛ این شامل جذب آهن نیز می‌شود. آهن، مولکول های اکسیژن آزاد را از ریه ها به تمام بدن حمل می‌کند و جذب آهن مناسب عامل اصلی حفظ سطح اکسیژن خون است.

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

روزنامه طلوع آگهی

و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲
۴۲۲۲۹۲۴۶

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک

آلونه‌ورا برای سلامتی

مربوط کننده است. این گیاه همچنین مزایای کار سیستم ایمنی بدن برای محافظت سلول ها از استرس اکسیداتیو و عوامل دیگر که عملکرد آنها را مختل می‌کند، آسان تر شود. آلونه‌ورا منبع غنی از پلی ساکاریدها است. تحقیقات نشان می‌دهد که این قندهای پیچیده باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی می‌شوند. آلونه‌ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها است که سلول ها را از آسیب های رادیکال آزاد محافظت می‌کند.

آلونه‌ورا با هضم غذا کمک می‌کند
آلونه‌ورا حاوی دو آنزیم آمیلاز و لیپاز است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این گیاه همچنین کمک می‌کند که معده سطوح اسید خود را متعادل نگه دارد تا محیط طبیعی روده تامین شود. آلونه‌ورا همچنین حاوی اکمانان (Acemannan) است. این ترکیب پلی ساکاریدی دیگر است و پروبیوتیکی مناسب برای عملکرد روده است. تحقیقات دیوس در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که آلونه‌ورا مصرف می‌کردند توانایی جذب بهتر ویتامین‌های B12 و C را داشتند. آلونه‌ورا یک