

## ... و یک انتخاب شایسته، به نام آبمیوه سجاد

زیادی ویتامین های گروه ب مثل اسید فولیک و مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، مس، منیزیم، پتاسیم، فسفر و آهن نیز دارد. از یک پوند (۴۵۴ گرم) هویج یک پیمانه آب هویج گرفته می شود، که در مقایسه با سیب و پرتقال بازده کمی دارد. به هر حال، گوشت هویج بسیار سفت بوده و مشکل اصلی در گرفتن آب آن، جدا کردن گوشت هویج از آب آن است.



## آب زرشک

یکی از خواص مهم آب زرشک مبارزه با عفونت ها است. آب زرشک از نزدیک شدن باکتری ها به سلول های بدن جلوگیری می کند. در واقع اگر برای رفع عفونت های ادراری، مثانه و دستگاه گوارش به دنبال راه های طبیعی هستید، نوشیدن آب زرشک روش طبیعی و خوشمزه ای است که برای سلامتی شما خواص بسیاری دارد. یکی دیگر از خواص آب زرشک کمک به تنظیم قند خون است. سلامت قلب یکی از خواص مهم زرشک کوهی است. افرادی که فشار خون بالا و گردش خون ضعیفی دارند، سلامت قلب شان به خطر می افتد. مصرف آب زرشک کمک می کند تا چربی های اضافی بدن از بین بروند. مصرف آب زرشک قبل از خواب، به هضم بهتر غذا کمک می کند. در واقع اگر آب زرشک پیش از خواب مصرف شود، مواد مغذی و ویتامین های موجود در آب زرشک بهتر جذب بدن می شوند.



## آب لیمو شیرین

لیمو شیرین از مواد مغذی بسیاری تشکیل شده است. این میوه سرشار از ویتامین C، انواع ویتامین ها و مواد معدنی مانند دیگر مرکبات است. آب لیمو شیرین در طول فصل کمک می کند تا سیستم ایمنی قوی تری داشته باشید. از دوران قدیم، این میوه را راه حلی برای جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا می دانستند. همچنین یکی از فواید لیمو شیرین، آن است که باعث تحریک گردش خون می شود و در نتیجه دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند.

کمک کند. زیرا توت فرنگی نه تنها غنی از ویتامین C است بلکه هم چنین سرشار از پتاسیم نیز هست.



## آب انار

یکی از سالم ترین میوه ها است و سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین سی است. یک لیوان آب انار تقریباً ۳ برابر یک فنجان چای سبز یا آب انگور آنتی اکسیدان دارد. دانه های یاقوتی و خوش رنگ انار خواص فراوانی برای سلامتی شما دارند. میوه انار، بومی آسیای غربی و بخش هایی از اروپاست. ایران یکی از خاستگاه های اصلی انار است. این میوه در هند نیز یافت می شود. در

می سازد، و ویتامین E نیز فرایند بازسازی سلول های پوستی را بهبود می بخشد. به همین خاطر توصیه می شود مصرف آب کیوی را در رژیم غذایی تان بگنجانید.



## آب کرفس

سرشار از فیبر غذایی، ویتامین ها، فولات، آنتی اکسیدان ها و پتاسیم است و ارزش غذایی زیادی دارد. در ضمن این آبمیوه سبز حاوی مقدار قابل توجهی روی، بیوتین و مس است. تک تک این مواد مغذی برای بدن لازم هستند و می توانند خواص زیادی برای اندام ها و ارگان های مختلف بدن داشته باشند. علاوه بر این، شاخص گلیسمی

لازم نیست از چربی موجود در آووکادو بترسید، زیرا این میوه حاوی چربی های سالم اشباع نشده است.



## آب هندوانه

آیا می دانید هر تکه ای از هندوانه را که داخل دهان تان می برید، در کنار طعم شیرین و دلپذیرش، حاوی ۹۲ درصد آب است؟ به همین خاطر یکی از بهترین فواید هندوانه برای سلامتی آبرسانی به بدن است. بیش تر آدم ها نمی دانند آبرسانی به بدن مسئله ای کلیدی برای متابولیسم (سوخت و ساز) سالم در بدن است. به همین دلیل نیز در دوره نقاهت لازم است به اندازه ی کافی به بدن

این احتمال ابتلا به سرطان و سنگ کلیه را کاسته و موجب کاهش وزن می شود. مصرف آب هویج در هنگام مریضی و سرماخوردگی به دلیل داشتن ویتامین سی بسیار مفید است.



## آب طالبی

آب طالبی سرشار از فیبر و اسید فولیک است و به دلیل داشتن ویتامین های B6 و A سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد. این نوشیدنی احتمال ابتلا به بیماری قلبی و عروقی را کاهش داده و از بروز آرتروز و سرطان جلوگیری می کند. همچنین چنانچه مشکل قاعدگی دارید مصرف آب طالبی

## با خواص آبمیوه ها بیشتر آشنا شویم:

طبق تحقیقات انجام شده میوه ها با داشتن مقدار زیادی سدیم، پتاسیم، آهن، ید و منیزیم فواید بسیار زیادی برای بدن دارند. در واقع مواد معدنی موجود در میوه موجب حفظ سلامتی و مقابله با ویروس های بیماری زا می شود. کسانی که به هر دلیلی توانایی میل کردن میوه را ندارند، می توانند با نوشیدن آبمیوه طبیعی مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین نمایند. جالب است بدانید که نوشیدن آبمیوه طبیعی برای چالش لاغری نیز مفید می باشد؛ چرا که به هضم غذای سنگین نیز کمک می کند.



## آب سیب

این نوشیدنی سرشار از ویتامین C، ویتامین B، آهن، مس، منیزیم، کلسیم، منگنز بوده و در درمان یبوست و پاکسازی کبد بسیار موثر است. گفته شده که آب سیب نقش مهمی در حفظ سلامت قلب داشته و موجب کاهش کلسترول خون می شود. همچنین با مصرف آبمیوه طبیعی سیب از بیماری آسم و استخوان درد جلوگیری خواهید کرد.



## آب آناناس

ارزش غذایی آناناس بسیار بالا بوده و از میوه های نشاط آور و خوشمزه است. این میوه دارای آنتی اکسیدان قوی بوده و دارای مواد مغذی لازم بدن است. آب آناناس برای بهبود بیماری آرتروز، حفظ سلامت استخوان و دهان، حفظ سلامت روده و دستگاه گوارش تاثیر مثبت بسیاری دارد. همچنین کسانی که درگیر بیماری فشار خون هستند، آب آناناس طبیعی بنوشند و به حفظ سلامتی بدن کمک کنند.



## آب پرتقال

همه ما از وجود ویتامین سی در پرتقال باخبریم. این میوه به کنترل فشار خون کمک کرده و سیستم ایمنی بدن را بالا می برد. علاوه بر

اکنون که با خواص آبمیوه ها بیشتر آشنا شدید، می توانید برای حفظ سلامتی خود از امروز آبمیوه را جدی تر و پررنگ تر از همیشه به سبد غذایی خود بیفزایید. اگر انتخاب شما آبمیوه سجاد است، به شما تبریک می گوئیم چون با توجه امتیازاتی همچون: تنوعی کم نظیر و مرکب از ۲۰۰ طعم از آبمیوه های طبیعی، شرایط کاملاً بهداشتی در فرآیند تهیه و فرآوری آبمیوه ها و روحیه مشتری مداری این مجموعه ممتاز، نشانی را درست آمده اید.



نماد بهداشت و سلامت

دهه ۱۷۰۰ میلادی، انار به آمریکا رفت و اکنون در کالیفرنیا کشت می شود و بسیار محبوب است.



## آب گریپ فروت

سرشار از ویتامین سی است و به اندازه پرتقال، دشمن سرماخوردگی و بیماری های ویروسی است. آنتی اکسیدان های موجود در این میوه سلول های بدن را در برابر آسیب حفظ می کنند. بنابراین با مصرف میوه گریپ فروت خطر بیماری های سرطان کاهش می یابد. این میوه یکی از نوشیدنی های تقویت کننده سیستم ایمنی است.



## آب هویج

دارای کاروتن بسیار زیاد، و منبع ویتامین A است. همچنین مقدار

پایین آب کرفس قند خون شما را افزایش نمی دهد. یکی از مزایای کلیدی آب کرفس این است که به شما کمک می کند هیدراته بمانید. بسیاری از مردم عادت به نوشیدن آب کافی در طول روز ندارند و همین می تواند باعث مشکلات بسیاری مانند سبکی سر، سرگیجه، خستگی، خشکی دهان و غیره شود. هیدراته ماندن به تنظیم دمای بدن، مدیریت سطح فشار خون و حمایت از سلامت کلیه ها کمک می کند. نوشیدن آب کرفس به صورت روزانه باعث می شود به مقدار کافی هیدراته بمانید.



## آب توت فرنگی

بر اساس حقایق علمی، تمام اعضای خانواده ی توت ها از جمله توت فرنگی برای سلامت قلب مفید هستند. مصرف روزانه یک لیوان آب توت فرنگی می تواند به بهبود وضعیت دستگاه قلبی و عروقی

آبرسانی شود، زیرا کم آبی در بدن باعث وخیم شدن وضعیت بیماری می شود. یک لیوان آب هندوانه در روزهای گرم تابستان راه دلپذیری برای مبارزه با کم آبی بدن است. به علاوه، قند موجود در هندوانه انرژی کافی را برای انجام فعالیت های مورد علاقه تان در فصل تابستان برای تان فراهم می کند.



## آب کیوی

فواید کیوی برای سلامتی و زیبایی پوست دیگر یک راز نیست زیرا این آب میوه غنی از ویتامین C و ویتامین E است. حتماً می دانید ترکیب این دو ویتامین به آنتی اکسیدان قدرتمندی تبدیل می شود که از بدترین اثرات رادیکال های آزاد و اکسیداسیون سلول های پوستی پیشگیری می کند. ویتامین C جهت حفظ سفتی و سلامت پوست به اندازه ی کافی کلاژن