

Ibalı ən faydalı giləmeyvələrdən biri sayılır. Həqiqətən bu giləmeyvə çox zəngin kimyəvi tərkibə sahibdir.

Albalı A, C, B qrupu, PP vitaminlər, dəmir, mis, maqnezium minerallar, antosianlar, kumarinlər, bioflavonoidlər, orqanik turşularla zəngindir.

Saglamolun.az albalının faydalı xüsusiyyətlərini təqdim edir:

1. Albalı artrit və podaqradan əziyyət çəkənlər üçün çox faydalıdır.

2. Tərkibində C vitamini, maqnezium, antosian və kumarinlər olduğuna görə albalı ürək və damarları möhkəmləndirir, damarlarda trombların əmələ gəlməsinin qarşısını alır, ürək tutması, infarkt və insultun riskini azaldır.

3. Albalının tərkibində olan antosian maddələri mədəaltı vəzinin fəaliyyətinə müsbət təsir edir və bu səbəbdən şəkərli diabetdən əziyyət çəkənlərə faydalıdır.

4. Maqnezium və B qrupu vitaminləri ilə zəngin olduğundan albalı sinir sisteminə müsbət təsir edir, sakitləşdirir, gərginliyi azaldır, yuxunu tənzimləməyə kömək edir.

5. Araşdırmalar göstərib ki, albalı beyinin fəaliyyətini və yaddaşı yaxşılaşdırır və bu səbəbdən yaşlı insanlar üçün çox faydalıdır.

6. Albalı qanın tərkibinə müsbət təsir edir, qanazlığı zamanı kömək edir.

7. Albalı orqanizmdə iltihabları azaldır, görməni yaxşılaşdırır.