

اندر خواص تمشک



تمشک میوه ای ترش و شیرین و پرطرفدار است که میانه ی خوبی با انواع دسرها دارد. این توت خوشرنگ و خوشمزه علاوه بر طعم و زیبایی، خواص زیادی نیز دارد. در این مطلب شما را با گوشه ی کوچکی از خواص این میوه آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

تمشک میوه ای ترش و شیرین و پرطرفدار است که میانه ی خوبی با انواع دسرها دارد. این توت خوشرنگ و خوشمزه علاوه بر طعم و زیبایی، خواص زیادی نیز دارد. در این مطلب شما را با گوشه ی کوچکی از خواص این میوه آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

تمشک برای خانم های باردار

اسیدفولیک موجود در تمشک برای خانم های باردار فوق العاده است. در شروع بارداری این میوه می تواند به رشد خوب جنین کمک کند. در ادامه نیز مصرف دمنوش یا چای برگ تمشک نیز می تواند به تسکین حالت تهوع کمک کرده و خطر سقط جنین و دردهای بارداری را کاهش دهد. این میوه برای تسهیل زایمان نیز توصیه می شود. در نهایت باید گفت که تمشک باعث غنی شدن و افزایش شیر مادر می شود.

تمشک برای مقابله با یبوست

تمشک سرشار از فیبر است و به این ترتیب نیز به سلامت روده ها کمک می کند. سلولز موجود در دانه های ریز موجود در این میوه با مشکلات مربوط به هضم غذا مقابله کرده و دفع غذا را سرعت می دهد. به این ترتیب که با یبوست مقابله می کند. بنابراین اگر از این مشکل رنج می برید می توانید به این میوه اعتماد کنید.

تمشک برای مقابله با بیماری های قلبی عروقی

نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهند که تمشک برای مقابله با اکسایش کلسترول بد مؤثر بوده و به این ترتیب به کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی کمک می کند. نتایج بررسی های دیگر نیز نشان می دهند که الاژیک اسید موجود در این میوه باعث کاهش رسوب پلاک در آئورت شده و کلسترول خون را کاهش می دهد.

تمشک؛ ضد سرطان

تمشک حاوی نوعی از فلاونوئیدها به نام آنتوسیانین است که رنگ زیبای آن نیز مدیون این رنگدانه های قرمز می باشد. این رنگدانه ها خواص آنتی اکسیدانی بالایی دارند و به طور طبیعی اثرات رادیکال های آزاد را در بدن کاهش می دهند. تمشک همچنین باعث کاهش رشد سلول های سرطانی شده و از بروز بیماری های قلبی و دیگر بیماری های مزمن جلوگیری می کند.

تمشک؛ منبع ویتامین ها و مواد معدنی

تمشک با 1300 میلی گرم ماده ی معدنی برای هر 100 کیلوکالری یکی از میوه های تازه و سرشار از مواد معدنی است. این میوه ی قرمز همچنین سرشار از ویتامین C است. هر 100 گرم از این میوه حدود 30 درصد نیاز روزانه ی بدن به این ویتامین را تأمین می کند. برای اینکه سرحال و شاداب باشید و از خستگی های زودگذر دور بمانید حتماً تمشک را وارد سبد میوه تان بکنید.

تمشک؛ لذت خوردن یک ماده ی غذایی سالم

خوردن این میوه لذت بخش است و شما می توانید بدون ترس از چاق شدن از آن نوش جان کنید. هر 100 گرم تمشک 38 کیلوکالری دارد و یک سهم غذایی از آن کمتر از 2 درصد کالری کل روزانه را به بدن می رساند. شاخص گلیسمی پایین میوه برای همه و بخصوص افراد مبتلا به دیابت یک نقطه ی قوت محسوب می شود.

تمشک برای داشتن پوست سالم و صاف

تمشک یک درمان طبیعی برای مقابله با پیری سلول ها بوده و جوانی پوست را حفظ می کند. آنتی اکسیدان های موجود در این میوه ی کوچک باعث بهبود خاصیت ارتجاعی پوست شده و قوام آن را بالا می برد. این میوه برای مقابله با قرمزی پوست نیز مفید است چون باعث تقویت رگ های خونی شده و سرخی پوست را کاهش می دهد. به یاد داشته باشید هر چه تمشک تیره تر باشد قدرت آنتی اکسیدانی آن بیشتر است. این قانون در خصوص آب تمشک نیز صدق می کند.

دیگر خواص تمشک

تمشک محرک جنسی و اشتهاآور است. به دلیل وجود پکتین در این میوه می توان آن را یک ملین طبیعی دانست. تمشک یک میوه ی ضد روماتیسم، ادرارآور، تقویت و تصفیه کننده است که وضعیت سلامت عمومی را بهبود می دهد. این میوه برای مقابله با تب و نقرس نیز مفید است. افرادی که از افسردگی رنج می برند می توانند به این میوه اعتماد کنند. ترکیب آب تمشک با دیگر میوه های ریز و توت ها برای مقابله با تب و عفونت های ادراری و عفونت ها و مشکلات دهانی مفید است.

دم کرده ی برگ این میوه به همراه عسل برای مقابله با اسهال و اسهال خونی مفید بوده و قرقره با آن گلودرد را تسکین می دهد. تانین موجود در برگ های تمشک برای مقابله با التهاب مخاط دهان، گلو و روده ها مؤثر است. دم کرده برگ تمشک

برای بهبود و درمان هموروئید یا همان بواسیر مفید است. این افراد باید داخل وان یا تشت حاوی این دم کرده بنشینند. شما می توانید از دم کرده ی گل های تمشک نیز برای کاهش تب و بهبود سرماخوردگی و رماتیسم استفاده کنید.

موارد منع مصرف

مصرف تمشک برای افرادی که از مشکلات کلیوی رنج می برند توصیه نمی شود. البته قبل از این تصور می شد افرادی که از دیورتیکولوز (وجود چندین دیورتیکول در کولون) رنج می برند نباید میوه هایی مانند تمشک، شاه توت و توت فرنگی و غیره بخورند. چون امکان دارد دانه های ریز در دیورتیکول ها گیر کنند. اما نتایج بررسی های علمی چنین فرضیه ای را تأیید نمی کنند. به گفته ی محققان نیازی نیست که در صورت ابتلا به دیورتیکولوز از مصرف تمشک خودداری شود. البته در برخی افراد دانه های ریز موجود در میوه ها می تواند باعث تحریک روده شوند. اگر چنین احساسی دارید حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنید.

ترکیبات تمشک

اسید سیتریک

اسید مالیک

اسید سالیسیلیک

سلولز (در هر 100 گرم 3.5 میلی گرم)

آب (85 درصد)

آهن

فیبر (در هر 100 گرم 7.4 میلی گرم)

گلوکز

چربی (در هر 100 گرم 1.1 میلی گرم)

کربوهیدرات

نیاسین

پکتین

پروتئین

املاح معدنی

قند (در هر 100 گرم 5 میلی گرم)

ویتامین A،B1 (در هر 100 0.30 میلی گرم)،B2،B3 (در هر 100 0.3 میلی گرم)،C (در هر 100 گرم 20 میلی گرم)