

۵ خاصیت طالبی

فصل بهار و تابستان میوه‌ها بسیار خوش رنگ و خوش مزه هستند و رنگین کمان زیبایی را به وجود می‌آورند.



همشهری آنلاین: فصل بهار و تابستان میوه‌ها بسیار خوش رنگ و خوش مزه هستند و رنگین کمان زیبایی را به وجود می‌آورند. یکی از میوه‌های پرخاصیت و خوشمزه‌ی این روزها طالبی است. در این مطلب مروری داریم بر خواص آن. با ما همراه باشید.

اگر این روزها سری به بازار میوه و تره بار زده باشید می‌بینید که دیگر میوه‌ها از فقط سیب و مرکبات به میوه‌های رنگارنگ و ریز و درشت تغییر کرده است و تنوع در آن‌ها به شدت به چشم می‌خورد. فصل بهار و تابستان میوه‌ها بسیار خوش رنگ و خوش مزه هستند و رنگین کمان زیبایی را به وجود می‌آورند. یکی از میوه‌های پرخاصیت و خوشمزه‌ی این روزها طالبی است.

طالبی

طالبی یکی از انواع ملون هاست که در خانواده‌ی خیارها جای دارد. رنگ طالبی از زرد نارنجی تا رنگ ماهی قزل آلا متغیر است. طالبی از محبوب‌ترین انواع ملون هاست که دارای کالری کمی است و عطر شیرین و جذابی دارد. در اینجا 5 خاصیت طالبی را برایتان آورده ایم تا وقتی می‌خواهید آن را میل کنید با لذت بیشتری از آن بهره ببرید:

1- منبع عالی ویتامین A و بتاکاروتن

اگر به دنبال یک منبع خوب ویتامین آ می‌گردید می‌توانید روی طالبی حساب ویژه‌ای باز کنید. در حقیقت طالبی حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن است و بدن می‌تواند بتاکاروتن را به ویتامین آ تبدیل کند. هر دوی این مواد مغذی برای حفظ سلامت چشم‌ها و بینایی ضروری هستند.

در یک مطالعه که شامل بیش از 50000 نفر از زنانی بود که دامنه سنی آن‌ها بین 45 تا 67 سال بود، مشخص شد کسانی که مقادیر بالایی از ویتامین A را به صورت روزانه دریافت می‌کردند، خطر آب مروارید به میزان 40 درصد در آن‌ها کاهش یافت و همچنین آن زنانی که به طور مرتب و منظم طالبی می‌خوردند کمتر در معرض خطر جراحی کاتاراکت بودند. در مقابل زنانی که نمک، کره و چربی‌های ناسالمی در برنامه‌ی غذایی‌شان داشتند، بیشتر در معرض خطر جراحی آب مروارید بودند. این تحقیق همچنین ارتباط احتمالی بین دریافت بتاکاروتن و پیشگیری از سرطان را نیز نشان داد.

2- منبع عالی ویتامین C

طالبی گذشته از این که یک منبع خوب ویتامین آ محسوب می‌شود یک منبع فوق العاده‌ی ویتامین C نیز می‌باشد. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که در قسمت محلول در آب بدن فعالیت می‌کند. همان طور که می‌دانید، آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد بدن مبارزه می‌کنند. رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند و موجب بیماری‌های مختلف و پیری می‌شوند. ویتامین C همچنین موجب تقویت سیستم ایمنی بدن با تحریک سلول‌های سفید خون می‌شود. گلبول‌های سفید خون شما مسئول کشتن ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر عناصر خارجی هستند که وقتی وارد می‌شوند، شما را بیمار می‌کنند.

طالبی

3- تقویت سلامت ریه‌ها

یک مطالعه اخیرا نشان داده است که مصرف منابع غذایی غنی از ویتامین آ مانند طالبی برای سیگاری‌ها نیز مفید است. اگر شما سیگاری هستید و یا این که در کنار افرادی زندگی می‌کنید که دائم سیگار می‌کشند و به اصطلاح در معرض دود دست دوم سیگار هستید، شاید لازم باشد طالبی را در برنامه‌ی روزانه‌ی رژیم غذایی‌تان وارد نمایید. بنابر گزارش‌ها یکی از عوامل سرطان‌زای موجود در دود سیگار موجب کمبود ویتامین آ در بدن می‌شود. در عوض هنگامی که شما شروع به وارد کردن ویتامین آ به رژیم غذایی‌تان می‌کنید، خطر پیشرفت بیماری‌های ریوی مانند آمفیزم کاهش می‌یابد.

4- پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

طالبی همچنین غنی از ترکیبی به نام آدنوزین است. آدنوزین به طور معمول به بیماران قلبی به عنوان ماده‌ی رقیق کننده‌ی خون تجویز می‌شود. هنگامی که خون شما رقیق باشد، می‌توانید از لخته شدن خون در دستگاه قلبی عروقی پیشگیری کنید. از طرفی فولات موجود در طالبی و دیگر ملون‌ها نیز به پیشگیری از حملات قلبی کمک می‌کند.

5- کاهش استرس

طالبی یک میوه‌ی ایده آل برای زمان‌هایی است که شما احساس افسردگی و استرس می‌کنید. طالبی منبع غنی پتاسیم است که به نرمال شدن تپش قلب و همچنین به فراهم کردن اکسیژن برای مغز کمک می‌کند؛ در نتیجه شما با خوردن طالبی احساس آرامش و تمرکز بیشتری خواهید کرد.