



خواص گریپ فورت/جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه تا کاهش وزن

گریپ فورت میوه ای از خانواده مرکبات است که منبع فوق العاده ویتامین ها، فیبر و سایر مواد مغذی است.

گریپ فورت میوه ای از خانواده مرکبات است که منبع فوق العاده ویتامین ها، فیبر و سایر مواد مغذی است.

به گزارش خبرنگار مهر، گریپ فورت میوه ای است با خواص ضدکاسایی که دارای قابلیت تقویت دستگاه ایمنی و همچنین قدرت کاهش کلسترول و هضم غذا است.

به گفته کارشناسان تغذیه، گریپ فورت تامین کننده ویتامین A و C، فولات (B9)، فیبر، کولین، لیمونین و لیسوپن است. افزودن این میوه به رژیم غذایی به کاهش وزن کمک می کند. در ادامه به برخی فواید این میوه اشاره می شود

تقویت سیستم ایمنی: به گفته کارشناسان تغذیه، نصف یک گریپ فورت متوسط ۵۹ درصد ویتامین C روزانه بدن را تامین می کند. ویتامین C در سیستم ایمنی بدن نقش دارد و به خنثی سازی رادیکال های آزاد بدن کمک می کند.

سلامت قلب: ویتامین C با کاهش ریسک بیماری قلبی-عروقی مرتبط است. طبق مطالعه سال ۲۰۱۵ محققان، افرادی که میوه و سبزیجات زیادی مصرف می کنند ۱۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار دارند. هر چقدر میزان ویتامین C در پلاسما خون بیشتر باشد، نرخ بروز بیماری قلبی کاهش می یابد.

سنگ کلیه: به گفته محققان دانشگاه ویسکانسین، اسیدسیتریک موجود در گریپ فورت می تواند مانع از تشکیل سنگ کلیه شود و حتی سنگ های کوچک در حال تشکیل را تجزیه می کند. هر چقدر میزان اسیدسیتریک ادرار بیشتر باشد، بیشتر در مقابل تشکیل سنگ کلیه های جدید مصون خواهید بود.

سرطان: ویتامین C و بتاکاروتن منجر به کاهش بروز سرطان مری می شوند. مطالعه محققان نشان می دهد مکمل ویتامین C تاثیری همچون شیمی درمانی بر سلول های سرطان مری دارد و حتی ویتامین C موجب افزایش تاثیر شیمی درمانی می شود. گریپ فورت قرمز و صورتی، بعد از گوجه فرنگی، یکی از بهترین منابع لیسوپن است. لیسوپن با کاهش ریسک ابتلا به سرطان پروستات مرتبط است. همچنین لیسوپن در کاهش ریسک ابتلا به سرطان معده هم نقش دارد. لیمونین موجود در آن به کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه کمک می کند.

سلامت دوره بارداری: فولات از مکمل های ضروری برای زنان باردار به منظور پیشگیری از بروز نقص در شبکه عصبی جنین است.

جبران کم آبی بدن: گریپ فورت ۹۱ درصد آب دارد از اینرو به جبران کم آبی بدن کمک می کند.

هضم غذا: فیبر و آب موجود در گریپ فورت به هضم غذا کمک کرده و در کاهش یا پیشگیری از یبوست نقش دارد.

کاهش وزن: گریپ فورت به طور طبیعی حاوی مقادیر زیاد فیبر است که در ایجاد حس سیری نقش دارد و می تواند منجر به جلوگیری از پرخوری شود. فیبر همچنین به تثبیت سطح قندخون کمک کرده و مانع از افزایش آن که در گرسنگی نقش دارد می شود.

کلسترول: گریپ فورت حاوی فیبری موسوم به پکتین است که در کاهش سطح کلسترول بد LDL و پایین آمدن تری گلیسیریدها نقش دارد. به گفته محققان مصرف گریپ فورت به مدت ۳۰ روز موجب کاهش سطح کلسترول LDL می شود.

بینایی چشم: ویتامین A که گریپ فورت منبع خوب آن است، برای داشتن بینایی خوب ضروری است.