

خاصیت شگفت انگیز طالبی

یکی از میوه های پرخاصیت و خوشمزه طالبی است. طالبی یکی از انواع ملون هاست که در خانواده خیار جای دارد. طالبی از محبوب ترین انواع ملون هاست که دارای کالری کمی است. طالبی حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن است و بدن می تواند بتاکاروتن را به ویتامین آ تبدیل کند.

یکی از میوه های پرخاصیت و خوشمزه طالبی است. طالبی یکی از انواع ملون هاست که در خانواده خیار جای دارد. طالبی از محبوب ترین انواع ملون هاست که دارای کالری کمی است. طالبی حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن است و بدن می تواند بتاکاروتن را به ویتامین آ تبدیل کند.

به گزارش جام جم سرا، طالبی یک میوه ایده آل برای زنان هاست که فرد احساس افسردگی و استرس می کند. بر اساس مطالعات، کسانی که مقادیر بالایی از ویتامین A را به صورت روزانه دریافت می کنند، خطر آب مروارید در آن ها به میزان 40 درصد کاهش می یابد؛ همچنین زنانی که به طور مرتب و منظم طالبی می خورند کمتر به جراحی کاتاراکت نیاز پیدا می کنند.

در مقابل زنانی که نمک، کره و چربی های ناسالمی در برنامه غذایی شان دارند، بیشتر در معرض خطر آب مروارید هستند. این تحقیق همچنین ارتباط احتمالی بین دریافت بتاکاروتن و پیشگیری از سرطان را نیز نشان داد.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، مصرف منابع غذایی غنی از ویتامین آ مانند طالبی برای سیگاری ها نیز مفید است. یکی از عوامل سرطان زای موجود در دود سیگار موجب کمبود ویتامین آ در بدن می شود. در مقابل هنگامی که فرد غذاهای حاوی ویتامین آ را به رژیم غذایی اش می افزاید، خطر پیشرفت بیماری های ریوی مانند آمفیوزم کاهش می یابد.

طالبی همچنین غنی از ترکیبی به نام آدنوزین است. آدنوزین به طور معمول به بیماران قلبی به عنوان ماده رقیق کننده خون تجویز می شود. هنگامی که خون شما رقیق است، می توانید با مصرف طالبی از لخته شدن خون در دستگاه قلبی عروقی پیشگیری کنید. از طرفی فولات موجود در طالبی و دیگر ملون ها نیز به پیشگیری از حملات قلبی کمک می کند.

طالبی منبع غنی پتاسیم است که به طبیعی شدن تپش قلب و همچنین به فراهم شدن اکسیژن برای مغز کمک می کند؛ در نتیجه فرد با خوردن طالبی احساس آرامش و تمرکز بیشتری خواهد کرد.

منبع: تبیان