

## فواید باورنکردنی بامیه برای سلامتی

این سبزی پر فیبر به دلیل مقادیر بالای فیبر محلول و غیرمحلول معروف است. بامیه معمولاً در دستورات آشپزیهای زیادی استفاده می‌شود و بخشی از برنامه‌های غذایی مغذی است زیرا برای قلب فایده دارد.



این سبزی پر فیبر به دلیل مقادیر بالای فیبر محلول و غیرمحلول معروف است. بامیه معمولاً در دستورات آشپزیهای زیادی استفاده می‌شود و بخشی از برنامه‌های غذایی مغذی است زیرا برای قلب فایده دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، بیابید نگاهی سریع به مزایای کلیدی بامیه برای سلامتی داشته باشیم.

### مزایای بامیه برای سلامتی

#### ۱. مقادیر بالایی از فیبر:

معروف است که میزان فیبر غذایی بامیه بالا است و بسیاری از متخصصان بهداشت و سلامت آن را به دلیل منافع که برای گوارش دارد توصیه می‌کنند. این فیبرها با آسان کردن حرکات روده در بدن به فرآیند هضم کمک می‌کنند.

#### ۲. دیابت:

معروف است که بامیه به پیشگیری از ابتلا به دیابت کمک می‌کند. این سبزی حاوی میزان زیادی فیبر است و همین جلوی این بیماری را می‌گیرد.

#### ۳. مقدار مناسبی فولات:

فولات موجود در بامیه "نقص لوله‌ی عصبی" را در نوزادان تازه متولد شده کاهش می‌دهد. بنابراین مصرف آن به زنانی که دوره‌ی پیش از بارداری را سپری می‌کنند یا باردار هستند به شدت توصیه شده‌است.

#### ۴. مزایای ویتامین ک:

ویتامین K کوفاکتوری در فرآیند انعقاد خون است و همچنین نقش مهمی در تقویت استخوان‌ها در بدن ما ایفا می‌کند.

#### ۵. آسم:

آسم نیز با گنجانیدن بامیه در برنامه‌ی غذایی قابل درمان است. به افرادی که مبتلا به آسم هستند به شدت توصیه می‌شود که بامیه مصرف کنند.

#### ۶. بیوست:

بامیه با فراهم کردن امکان جذب مناسب‌تر آب، حرکات بدن را جهت دفع تضمین می‌کند و بنابراین مانع بیوست می‌شود.

#### ۷. گرم‌زدگی:

بامیه مانع گرم‌زدگی می‌شود.

#### ۸. سرطان روده‌ی بزرگ

اعتقاد بر این است که تمام بیماری‌ها در روده‌ی بزرگ شروع می‌شود؛ با اضافه کردن بامیه به برنامه‌ی غذایی‌تان از ابتلا به سرطان روده و بیماری‌های مرتبط، تا حد زیادی جلوگیری کنید.

۹. چاقی:

با مصرف منظم بامیه، به صورت خام یا پخته، می‌توانید به میزان زیادی جلوی چاقی را بگیرید. چاقی لزوماً به دلیل مصرف غذاهای چرب و پرکالری نیست. کمبود مواد مغذی نیز می‌تواند باعث بروز چاقی شود.

۱۰. کلسترول:

این سبزی جذب کم‌تر کلسترول را تضمین می‌کند و به این ترتیب از بیماری‌های قلبی و کسالت که به دلیل وجود کلسترول در خون است جلوگیری می‌کند. ماده‌ی اصلی که در بدن باعث بروز چاقی و بیماری‌های قلبی می‌شود، کلسترول است.

تا این‌جا مزایای بامیه را برای سلامتی مرور کردیم، بیایید به باقی مطلب بپردازیم.

فواید بامیه برای پوست

۱۱. فیبر غذایی برای سلامتی پوست- بامیه سرشار از فیبر غذایی است. در سوخت و ساز نیز تاثیر زیادی دارد و بنابراین مشکلات گوارش را از بین می‌برد. گوارش خوب، در پوستی که ظاهری سالم دارد، نمایان می‌شود.

۱۲. ویتامین ث برای پوست جوان‌تر- ویتامین ث موجود در بامیه در واقع به حفظ ظاهر جوان پوست کمک می‌کند. به ترمیم بافت‌های بدن کمک می‌کند. این هم به نوبه‌ی خود پوست‌تان را جوان‌تر نگه می‌دارد و باعث می‌شود که پرتراوت‌تر به نظر برسد.

۱۳. از پیگمنتاسیون (رنگدانه‌دار شدن) پوست پیشگیری می‌کند- مواد مغذی موجود در بامیه باعث پیشگیری از رنگدانه‌دار شدن پوست می‌شود. بامیه برای جوان‌سازی دوباره‌ی پوست و اصلاح آسب‌ها مفید است.

فواید بامیه برای مو

۱۴. موهای سالم و شاداب اگر از موهای ناسالم خود خسته‌اید، مصرف بامیه را امتحان کنید تا سلامت و شادابی را به آنها برگردانید. بامیه را با کمی آب بجوشانید تا لعاب (موسیلاژ) شفافی به‌دست بیاید. این لعاب را می‌توانید برای برگرداندن شادابی موهای‌تان به کار ببرید.

۱۵. نرم‌کننده‌ی مو- همان لعاب تهیه شده را می‌توانید به عنوان نرم‌کننده‌ی مو به کار ببرید. موهای‌تان را بشوید و آب اضافی آنها را بگیرید. لعاب آبکی را روی موهای‌تان ماساژ بدهید و سپس خوب آبکشی کنید.

۱۶. مرطوب‌کننده‌ی پوست کف سر- بامیه یک مرطوب‌کننده‌ی بسیار عالی برای پوست خشک و خشن سر است. این سبزی موهای‌تان را نرم می‌کند و مانند دیگر لوازم آرایشی موجود در بازار مضر نیست و برای کسانی که موهای سرکش، مجعد و بی‌جان دارند، فوق‌العاده است.

۱۷. با شوره‌ی سر مبارزه می‌کند- بامیه وضعیت کلی پوست سر را بهبود می‌بخشد و با شوره‌ی سر مبارزه می‌کند. این سبزی پوست سرتان را مرطوب می‌کند و شوره را از آن دور نگه می‌دارد.

۱۸. موهایی درخشان- بامیه، زمانی که برای شستشوی مو به کار رود، درخششی عالی به موهای‌تان می‌دهد. شما می‌توانید هر از گاهی نرم‌کننده‌ی همیشگی‌تان را به کار نبرید و از موهای‌تان به شیوه‌ای طبیعی مراقبت کنید.

بامیه جدای از مزایای ذکر شده در بالا، فواید دیگری نیز دارد، از قبیل:

۱. بهبود سیستم ایمنی

۲. بهبود قوه‌ی بینایی
۳. کاهش وزن
۴. جلوگیری از یبوست
۵. جلوگیری از کم خونی
۶. جلوگیری از دیابت

چگونه بامیه خوب را تشخیص بدهیم؟

اگرچه استفاده‌ی موضعی از بامیه فواید زیادی دارد، اما نمی‌توانیم از فواید خوراکی آن غافل باشیم. اغلب ما در پاسخ به این سوال که چگونه بامیه‌ی خوب را تشخیص می‌دهید، چیزی برای گفتن نداریم. در ادامه یک راهنمای عالی می‌بینید که کمک‌تان می‌کند فرآیند انتخاب بامیه را بهتر درک کنید.

۱. بامیه‌های کوچک‌تر همیشه به دنبال بامیه‌های کوچک باشید زیرا آنها تردتر هستند و در مقایسه با بامیه‌های بزرگ که سفت و زمخت هستند، طعم بهتری دارند.
۲. رنگ روشن- به دنبال بامیه‌هایی باشید که رنگ‌شان روشن و سبز است. ممکن است بامیه‌ای پیدا کنید که رنگ کبود یا قرمز تیره دارند. این نوع هم برای آشپزی استفاده می‌شود اما نوع سبز آن به وفور استفاده می‌شود.
۳. پوسته‌ای سالم و بدون لکه- هنگام انتخاب بامیه، دنبال انواع سالم و بدون لکه آن باشید. چنین بامیه‌ای تازه است و از درون خراب نشده‌است.
۴. سفتی- سفتی بامیه را چک کنید. هرچند بامیه‌های کوچک‌تر اصولاً ترد هستند، اما نباید خیلی نرم باشند.

شیوه نگهداری بامیه

۱. بامیه را باید به صورت نشسته نگهداری کنید.
۲. می‌توانید آن را در یک کیسه‌ی کاغذی بریزید یا حتی لای روزنامه بپیچید. اگر کیسه‌ی کاغذی ندارید، می‌توانید آن را در کیسه‌ی پلاستیکی سوراخ‌دار نگهداری کنید.
۳. آن را در گرم‌ترین نقطه‌ی یخچال‌تان نگهداری کنید. به این شکل می‌توانید آن را حداقل به مدت سه روز نگه دارید.
۴. بامیه وقتی در محیط خیلی سرد نگهداری شود، زودتر فاسد می‌شود. بنابراین اطمینان حاصل کنید که آن را در گرم‌ترین قسمت یخچال‌تان بگذارید.
۵. اگر می‌خواهید به مدت طولانی‌تر بامیه‌ها را نگهداری کنید، خیلی راحت آنها را در آب جوش بیندازید و سرشان را بگیرید و در فریزر بگذارید.

نکاتی برای مصرف بامیه

۱. قبل از پختن بامیه، آن را خوب بشوید و آبکشی کنید.
۲. پس از شستن، با استفاده از یک حوله، آن را کاملاً خشک کنید.
۳. سپس می‌توانید آن را در یک زیپ‌کیپ بریزید و تا روز بعد در یخچال بگذارید. به این ترتیب هنگام پختن لزج نخواهد شد و برای فریز کردن نیز مناسب‌تر خواهد بود.
۴. بامیه را بلافاصله بعد از خارج کردن از یخچال داخل غذا بریزید. می‌توانید آن را درسته یا خرد شده استفاده کنید.
۵. همیشه قبل از ریختن آن داخل غذا، سر و ته‌اش را بگیرید.

۶. اجازه ندهید آب بیندازد، تا لزج نشود.

نکاتی برای پخت و پز

۱. برای جلوگیری از لزج شدن بامیه، آن را قبل از افزودن سایر ادویه‌ها کمی در روغن تفت بدهید. این کار تا حد زیادی لزجی بامیه را کم می‌کند. بامیه را از تابه بردارید و کنار بگذارید و آن را زمانی اضافه کنید که باقی غذا را آماده کرده باشید.

۲. قبل از استفاده آن را در سرکه یا آب لیمو خیس کنید. یکی دیگر از گزینه‌ها این است که کمی آب‌لیمو یا سرکه به غذا اضافه کنید تا لزج بودن بامیه کم شود.

۳. بامیه را به مدت ۳۴ دقیقه در آب جوش قرار بدهید تا از میزان لزج بودن‌اش کم شود و زمانی آن را به غذا اضافه کنید که تقریباً پخته باشد.

ترجمه: تحریریه سایت کسب و کار بازده\_سارا فیضی