

خواص هلو در یک نگاه



هلو رنگ‌های متنوعی دارد و در حالت کلی به داشتن پوستی نرم، بافتی آبدار و طعمی عالی معروف است. در این مطلب کوتاه نگاهی می‌اندازیم به خواص یکی از بهترین و خوشمزه‌ترین میوه‌های تابستانی که طرفداران زیادی نیز دارد.

هلو رنگ‌های متنوعی دارد و در حالت کلی به داشتن پوستی نرم، بافتی آبدار و طعمی عالی معروف است. در این مطلب کوتاه نگاهی می‌اندازیم به خواص یکی از بهترین و خوشمزه‌ترین میوه‌های تابستانی که طرفداران زیادی نیز دارد.

هلو

هلو کم کالری

هلو نه تنها برای رفع عطش تابستان مناسب است بلکه همیار لاغری نیز محسوب می‌شود چون کالری اندکی دارد.

هلو سرشار از ویتامین A

مصرف روزانه یک عدد هلو حدود 50 درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A را تأمین می‌کند. بتاکاروتن، پیش ساز ویتامین A در این میوه به وفور وجود دارد به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی قوی خود بسیار شناخته شده است.

هلو منبع ویتامین C

هلو را منبع ویتامین C بدانید چون هر 100 گرم از این میوه 7 میلی‌گرم از این ویتامین دارد. جذب این ویتامین نیز به دلیل رنگدانه‌های فلاوونوئید موجود در آن به خوبی انجام می‌شود. یادتان باشد هر چه هلو پررنگ تر باشد حاوی ویتامین C بیشتری است.

هلو حاوی ویتامین‌های خانواده B

هلو همچنین حاوی ویتامین‌های B5، B3، B و E و همچنین اسیدهای ارگانیک است که از پوست در برابر آسیب‌های خارجی حفاظت می‌کند. مانند اکثر میوه‌ها، این میوه نیز به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها کمک می‌کند.

هلو حاوی مواد معدنی

هلو علاوه بر ویتامین‌های ذکر شده حاوی میزان قابل توجهی مواد معدنی نیز می‌باشد. هر 100 گرم از این میوه 200 میلی‌گرم پتاسیم دارد. هلو همچنین حاوی فسفر و منیزیم نیز هست که برای بدن لازم و ضروری هستند.

هلو و فیبرهای آن

هلو منبع فیبرهای غذایی است و به همین دلیل نیز به عملکرد خوب روده‌ها کمک می‌کند. گفتنی است که هر 100 گرم از این میوه 2 گرم فیبر دارد.

انتخاب هلوی خوب

باید بدانید که روند رسیدن هلو بعد از چیده شدن متوقف می‌شود. بنابراین بهتر است حین خرید میوه‌های نرم و معطر را که پوست بدون لک دارند انتخاب کنید. یادتان باشد که هلو را در محیطی خنک ترجیحاً خارج از یخچال نگهداری کنید.

هلو میوه‌ای مناسب برای میان وعده و غیره

شما می‌توانید هلو را به عنوان میان وعده، در دسر، به صورت میوه درسته و خام یا پخته و کمپوت شده، در سالاد میوه، به صورت مربا و غیره میل کنید.