

6 میوه تابستانی با 6 درد و 6 درمان



میوه ها جزو گروه های غذایی ای هستند که خوردنشان همواره به وسیله متخصصان تغذیه توصیه می شود و تاکید آن ها این است که میوه ها تازه و فصل باشند؛ یعنی میوه های تابستانی، در تابستان و میوه های زمستانی در زمستان خورده شوند. البته تنوع بخشیدن به رژیم غذایی نیز جزو توصیه های دیگر آنهاست زیرا میوه ها خواص ویژه ای دارند که می توان از آن ها بهره برد.

میوه ها جزو گروه های غذایی ای هستند که خوردنشان همواره به وسیله متخصصان تغذیه توصیه می شود و تاکید آن ها این است که میوه ها تازه و فصل باشند؛ یعنی میوه های تابستانی، در تابستان و میوه های زمستانی در زمستان خورده شوند. البته تنوع بخشیدن به رژیم غذایی نیز جزو توصیه های دیگر آنهاست زیرا میوه ها خواص ویژه ای دارند که می توان از آن ها بهره برد.

گلابی و چربی خون

به گزارش **جام جم آنلاین**، مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می کند.

در ضمن، دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است به همین دلیل توصیه می شود افراد دیابتی در برنامه غذایی شان این میوه را بگنجانند.

همچنین، بررسی ها نشان داده اند در گلابی ماده معدنی ای به نام "برن" وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور و اختلال حواس

انگور از منابع پتاسیم محسوب می شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر، از آنجا که کمبود پتاسیم اختلال های حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی به وجود می آورد، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی های کمی مصرف می کنند، عادت به خوردن انگور می تواند کمک کننده باشد. به علاوه، انگور از منابع ترکیب هایی با خواص آنتی اکسیدانی است که دریافت آن ها از بروز سرطان هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می کند.

آلو و کم خونی

خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم ها به آهن را برطرف می کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آن ها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می شود به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا ۳ عدد از این میوه را میل کنند. در ضمن، آلو از میوه هایی است که شدت یبوست را کاهش می دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو و یبوست

خوردن یک هلوی متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین می کند و دریافت آن بهود دهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می آورد و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را نیز کم می کند. این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می شود و به همین دلیل توصیه می شود افرادی که به بیماری های لته مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلوی متوسط ۳۴ میلی گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می شود.

انبه و فشارخون

خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی ها توصیه می شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی اکسیدان های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می کند.

بررسی ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می آورد.

انجیر و پوکی استخوان

انجیر از میوه های کلسیم دار است. به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می

شود.

انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یبوست رنج می برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی شان بگنجانند. آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می رسد از اینرو، انجیر گزینه ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آن ها بالاست مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند.