

از خوردن بامیه غافل نشوید



بامیه یک گیاه بومی آفریقایی است و به دلیل خواص بسیار زیاد آن پژوهشگران توصیه می کنند که نباید در مصرف آن کوتاهی یا بی توجهی کرد.

بامیه یک گیاه بومی آفریقایی است و به دلیل خواص بسیار زیاد آن پژوهشگران توصیه می کنند که نباید در مصرف آن کوتاهی یا بی توجهی کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری شبکه العالم، بامیه دارای مقادیر زیادی ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی مفید برای بدن است.

بامیه گیاهی با فواید غذایی زیادی است زیرا یک بشقاب بامیه خام، علاوه بر دارا بودن فقط 10 میلی گرم چربی؛ دارای 30 کالری است که حاوی 3 گرم فیبر، 2 گرم پروتئین و 57 میلی گرم از منیزیم، 21 میلی گرم ویتامین سی

همه این ویژگی ها موجب شده تا انواع مختلف بامیه خام، سرخ شده، آب پز یا پخته آن به یک قهرمان تعادل غذایی تبدیل شود.

در زیر به فواید بامیه اشاره می کنیم:

کاهش عوارض آسم
بامیه از سبزیجاتی سرشار از ویتامین سی است، براساس پژوهشی که سال 2000 در مجله پزشکی امریکایی "thorax" منتشر شد؛ ویتامین سی برای مقابله با عوارض آسم به ویژه در کودکان تاثیر دارد. پژوهشگران هم چنین با انجام پژوهش هایی به این نتیجه رسیدند که کودکان مبتلا به آسم، در هفته فقط یک بار میوه و سبزیجات دارای ویتامین سی استفاده می کردند.

کاهش کلسترول
بامیه به دلیل داشتن فیبر زیاد به راحتی از معده عبور می کند و در تنظیم کلسترول نیز نقش مهمی دارد، علاوه بر آن بامیه کلسترول نداشته و دارای میزان کمی چربی است. استفاده روزانه 20 گرم بامیه؛ برای چندین هفته به کاهش محسوس کلسترول بد خون منجر می شود.

کنترل دیابت
در پژوهش جدید مجله امریکائی "ISRN Pharmaceutics"، برخی پژوهشگران به موشهای آزمایشگاهی آب بامیه پخته شده دادند که به دنبال آن میزان قند خون آنان به شکل محسوسی کاهش یافت از آن زمان کارشناسان تغذیه، بیماران قندی را به خوردن بامیه توصیه می کنند.

تقویت سیستم ایمنی بدن
ویتامین سی موجود در بامیه، با تحریک گلبولهای سفید، سیستم ایمنی بدن را تحریک می کند، بامیه همچنین به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان ها ضد چین و چروک است .

جلوگیری از بروز بیماریهای کلیوی
استفاده پی در پی از بامیه در حفظ سلامتی کلیه ها تاثیر دارد، پژوهش مجله پزشکی "Jilin" حاکی است افرادی که روزانه بامیه استفاده می کنند در مقایسه با دیگران به ویژه افراد مبتلا به دیابت، دو بار کمتر به بیماریهای کلیوی مبتلا می شوند.

تاثیر بامیه در بارداری سالم
بامیه با دارا بودن میزان بالای ویتامینهای (A، B (B1، B2، B3 و C و همچنین روی و کلسیم برای دوره بارداری به شدت توصیه می شود.

بامیه هم چنین با دارا بودن اسید فولیک برای دوره باردای و هم زمان با رشد سلولهای جنین ضروری است.

درمان تب

بامیه را می توان برای درمان تب، به دو روش استفاده کرد. روش اول تهیه چای با دانه های خشک بامیه و نوشیدن آن است، اما روش دوم جوشاندن پودر دانه های بامیه است. روش دوم برای کودکان مناسب است و می توان براساس شدت تب از یک قاشق شروع و تا سه قاشق ادامه داد.