



17 دلیل که چرا باید انبه بخوریم

انبه به راحتی می‌تواند پادشاه میوه‌ها باشد. این میوه با سرطان می‌جنگد، بدن را قلیایی می‌کند، به کاهش وزن کمک می‌کند، دیابت را تنظیم می‌کند، به فرآیند گوارش کمک می‌کند، پوست‌تان را تمیز می‌کند و یک میان‌وعده‌ی کامل است. در این نوشتار ۱۷ دلیل می‌بینید که چرا باید روزی یک انبه بخورید.

انبه به راحتی می‌تواند پادشاه میوه‌ها باشد. این میوه با سرطان می‌جنگد، بدن را قلیایی می‌کند، به کاهش وزن کمک می‌کند، دیابت را تنظیم می‌کند، به فرآیند گوارش کمک می‌کند، پوست‌تان را تمیز می‌کند و یک میان‌وعده‌ی کامل است. در این نوشتار ۱۷ دلیل می‌بینید که چرا باید روزی یک انبه بخورید.

۱. با سرطان مبارزه می‌کند.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل کوآرستین، ایزوکوئرسیتین، آستراگالین، فیسستین، گالیک اسید و متیل‌گالات موجود در انبه از بدن در برابر سرطان روده‌ی بزرگ، پستان، سرطان قلب و پروستات محافظت می‌کند.

۲. کلسترول را متعادل نگه می‌دارد.
انبه دارای میزان بالایی ویتامین ث، پکتین و فیبر است که به کاهش سطح کلسترول سرم خون کمک می‌کند. انبه‌ی تازه منبع غنی پتاسیم است- بخش مهمی از سلول‌ها و مایعات بدن- که به کنترل ضربان قلب و فشار خون کمک می‌کند.

۳. پوست را پاک می‌کند.
انبه منافذ پوست را باز می‌کند و تازگی و طراوت به پوست‌تان می‌دهد. این میوه با هر نوع پوستی سازگار می‌شود. منافذ مسدودی که سبب ایجاد آکنه می‌شوند، توسط این میوه از بین می‌روند. خیلی راحت یک انبه را برش‌های نازک بزنید و آنها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پوست‌تان بگذارید؛ سپس دوش بگیرید یا صورت‌تان را بشوید و نتیجه را ببینید.

۴. بدن را قلیایی می‌کند.
مطابق با گزارش وب‌گاه نچرال هلت اسکول (natural health school.com) انبه سرشار از اسید تارتاریک، اسید مالیک و کمی اسیدسیتریک است که اساسا به حفظ ذخیره‌ی قلیایی بدن کمک می‌کند.

۵. به کاهش وزن کمک می‌کند.
انبه دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی زیادی است که باعث می‌شوند بدن احساس سیری کند. همچنین، این میوه‌ی فیبردار فرآیند گوارش بدن را با سوزاندن کالری اضافی بهبود می‌دهد، و به کاهش وزن کمک می‌کند.

۶. دیابت را تنظیم می‌کند.
نه تنها خود میوه بلکه برگ‌های انبه بسیار برای سلامتی مفید هستند. برای افراد مبتلا به دیابت، فقط ۵ یا ۶ برگ انبه را در یک ظرف بجوشانید، و اجازه بدهید به مدت یک شب در آب خیس بخورند؛ صبح جوشانده را صاف کنید و بنوشید. این جوشانده سطح انسولین را در بدن‌تان تنظیم می‌کند.
انبه شاخص گلوکز پایینی دارد (۴۱-۶۰) بنابراین اگر کمی در خوردن آن زیاده‌روی کنید، سطح قند خون‌تان افزایش نمی‌یابد.

۷. داروی تقویت غرایز جنسی است.
انبه مانند داروی مقوی غرایز جنسی عمل می‌کند و همچنین "میوه‌ی عشق" نامیده می‌شود. انبه قدرت جنسی را در مردان افزایش می‌دهد. ویتامین‌ای که به مقدار بسیار زیادی در انبه موجود است، به تنظیم هورمون‌های جنسی و افزایش میل جنسی کمک می‌کند.

۸. از چشم‌ها مراقبت می‌کند.
آیا می‌دانستید که انبه سرشار از ویتامین آ است؟ یک فنجان انبه خرد شده ۲۵٪ از نیاز روزانه‌تان به ویتامین آ را تامین می‌کند. انبه دید چشم را بهبود می‌دهد، با خشکی چشم مبارزه می‌کند و همچنین از شب‌کورگی پیش‌گیری می‌کند.

۹. به هضم غذا کمک می‌کند.
انبه حاوی آنزیم‌هایی است که به تجزیه‌ی پروتئین کمک می‌کنند. طبیعت فیبری انبه به فرآیند هضم و حذف کمک می‌کند. این میوه غنی از فیبر غذایی پریبیوتیک، ویتامین و مواد معدنی است.

۱۰. از گرم‌زدگی پیش‌گیری می‌کند.
تابستان امسال زمانی که نور خورشید اذیت‌تان می‌کند، خیلی راحت یک انبه را در آبمیوه‌گیری ریز ریز کنید، کمی آب، و یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل به آن اضافه کنید. این نوشیدنی فوراً شما را خنک و از گرم‌زدگی پیش‌گیری می‌کند.

۱۱. سیستم ایمنی‌تان را تقویت می‌کند.
ترکیب فوق‌العاده‌ی ویتامین ث، ویتامین آ و ۲۵ نوع مختلف از کاروتنوئیدها، سیستم ایمنی بدن شما را سالم نگه می‌دارد.

۱۲. می‌توانید آن را به عنوان اسکراب بدن استفاده کنید.
خمیری از انبه‌ی له شده، عسل و شیر درست کنید و آن را به عنوان اسکراب بدن استفاده کنید، پس از این کار احساس می‌کنید پوست‌تان لطیف و صاف شده‌است.

۱۳. به بهبود تمرکز حواس و حافظه کمک می‌کند.
مشغول مطالعه برای امتحانات‌تان هستید؟ این میوه سرشار از گلوتامین اسید- یک پروتئین مهم برای تمرکز و حافظه- است. به کودکانی که در تمرکز برای درس خواندن مشکل دارند انبه بدهید.

۱۴. آهن بالایی برای زنان دارد

انبه سرشار از آهن است، از این رو راه‌حل طبیعی و عالی برای کسانی است که مبتلا به کم‌خونی هستند. زنان یائسه و باردار می‌توانند به وفور انبه بخورند تا همزمان سطح آهن و کلسیم‌شان افزایش بیابد.

۱۵. از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می‌کند.
در طب چینی، انبه، یک میوه‌ی ترش و شیرین همراه با انرژی خنک‌کننده در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند خطر تشکیل سنگ کلیه را نیز کاهش دهند.

۱۶. میان وعده‌ی مناسبی است.

به جای خوردن چیپس و کلوچه‌ی ناسالم، چرا از چند برش انبه لذت ببریم. شاید یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌های خشک انبه باشد.

۱۷. مقوی معده است.
قبل از خواب، ۱۰ تا ۱۵ برگ انبه را در آب گرم بیندازید و درب ظرف را ببندید. صبح روز بعد آن را صاف کنید و با معده‌ی خالی بنوشید. این کار را به طور مرتب انجام بدهید.