

سرت درد می کند؟ گیلاس بخور!



ک دستور خانگی قدیمی خوردن 10 دانه گیلاس در روز را برای رفع سردرد توصیه می‌کند. آیا این توصیه افسانه است یا پایه‌هایی حقیقی دارد. دانشمندان برای یافتن پاسخ این سؤال تحقیقاتی کرده و به نتایج جالبی دست یافته‌اند.

یک دستور خانگی قدیمی خوردن 10 دانه گیلاس در روز را برای رفع سردرد توصیه می‌کند. آیا این توصیه افسانه است یا پایه‌هایی حقیقی دارد. دانشمندان برای یافتن پاسخ این سؤال تحقیقاتی کرده و به نتایج جالبی دست یافته‌اند.

به گزارش جام جم آنلاین درباره درمان‌های خانگی داستان‌های بسیار نقل شده است.

بسیاری زنجبیل را در درمان تهوع هنگام سفرهای زمینی، شکلات را در تسکین افسردگی و شیر گرم را در رفع اختلال خواب موثر می‌دانند.

پژوهشگران دانشگاه میشیگان چند سال پیش تاثیرات مصرف گیلاس را در درمان سردرد مورد بررسی قرار داده‌اند و به این نتیجه رسیدند که این میوه خوشمزه تابستانی خواص بسیاری دارد.

خاصیت دردزدایی گیلاس

پژوهشگران می‌گویند خوردن روزانه ۲۰ گیلاس تاثیری مشابه مصرف یک قرص آسپرین ۵۰۰ میلی را دارد.

پوست گیلاس خاصیت دردزدایی دارد. آنتوسیان یا ماده رنگی که موجب قرمز شدن پوست گیلاس می‌شود در تسکین درد نقش دارد.

به غیر از رنگ، طعم این میوه نیز در تقویت خاصیت کاهش درد موثر است. هر چقدر گیلاس پررنگ‌تر و ترش‌تر باشد تاثیر آن در دردزدایی بیشتر است. به جز پوست خواص درمانی بیشتر دیگری در گوشت گیلاس وجود دارد.

مواد رنگی موجود در گیلاس رادیکال‌های آزادی را که به غشاء سلول آسیب می‌رسانند خنثی می‌کنند، بنابراین بافت‌های همبند، پوست، عروق خونی و مفاصل را در پیری محافظت و از بروز سرطان و حمله قلبی جلوگیری می‌کنند. آنتوسیان موجود در پوست گیلاس ضدالتهاب است.

در سال ۱۹۹۹ پژوهشگران دانشگاه میشیگان دریافتند که گیلاس درد معده و آرتروز را کم می‌کند. آنها فهمیدند که اثر گیلاس ترش می‌تواند تا ۱۰ برابر اثر قرص آسپرین باشد.

پژوهش‌های دیگر نیز کارایی‌های شفابخش این میوه تابستانی و آب آن را در درمان جراحات، دردها و دردهای عضلانی تأیید کرده است.

مصرف ۲۵۰ گرم گیلاس در روز طی یک هفته اسیداوریک موجود در خون پایین می‌آورد و خطر بروز آرتروز را کاهش می‌دهد.

ویتامین C موجود در این میوه سیستم ایمنی را محافظت می‌کند و آهن آن گردش خون را سرعت می‌بخشد. مصرف گیلاس سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و بیوست را رفع می‌کند. هر صد گرم گیلاس تنها حاوی ۶۳ کیلو کالری است.

چوب گیلاس نیز خاصیت درمانی دارد. دم‌کرده چوب (دم) گیلاس رطوبت بدن را کاهش می‌دهد و خلط‌آور است. همچنین سرفه‌های مزمن را التیام می‌بخشد.