

گریپ فروت ؛ میوه معجزه گر



حالا که فصل پاییز رسیده و بازار مصرف مرکبات داغ شده، از گریپ فروت و خواص بی شمار درمانی آن غافل نشوید. متخصصان تغذیه معتقدند، گریپ فروت سرشار از ویتامین سی و پتاسیم است و به دلیل داشتن آهن، کلسیم و بتاکاروتن و فیبر محلول به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

برخی از خوردن گریپ فروت بدون شکر، به خاطره عصاره تلخ و ترش آن خوششان نمی آید، اما اگر آب پرتقال یا گریپ فروت را با هم در آمیزیم، نوشابه نیروبخشی پدید می آید که نیاز به شیرین کردن ندارد.

گریپ فروت از قدرت بی نظیری برای سوزاندن و از بین بردن چربی ها برخوردار است و میوه مفیدی برای متعادل ساختن وزن بدن محسوب می شود و مقدار زیاد فیبر گیاهی اش، گرسنگی را فرو می نشاند. چنانچه می خواهید از وزن تان بکاهید، روزانه پیش از هر خوراکی، گریپ فروت بخورید تا جلوی پرخوری تان را بگیرد، در ضمن میان وعده ایده آلی به شمار می رود.

گریپ فروت های سرخ و صورتی، سرشار از لیکوپن هستند و این ماده، یک ماده آنتی اکسیدان است که به نظر می آید خطر بزرگ شدن پروستات را کاهش می دهد. از دیگر مواد گیاهی موجود در گریپ فروت، می توان از اسید فنولیک نام برد که مانع تشکیل نیتروزامین (مواد سرطان زا) بالیموندترین و مونوترین می شود. مواد مذکور موجب تولید آنزیم هایی می شوند که در جلوگیری از پیدایش سرطان اثر دارند و نیز بیوفلاوونوئید که از عملکرد هورمون هایی که باعث رشد غده (تومور) می شود، جلوگیری می کند. گریپ فروت، اشتها را تقویت و عمل هضم را آسان می کند.

اگر گریپ فروت را صبح ناشتا بخورید، خواص ادرار آور آن زیاد می شود و سموم را از بدن خارج می کند. این میوه خون را تصفیه می کند و کلیه و کبد را پاک می سازد.