



آلو بهترین درمان سرگیجه و پیشگیری از سرطان‌ها است

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه دچار می‌شوند، بهتر است روزانه چند عدد آلو مصرف کنند. مصرف این میوه تأثیر زیادی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان دارد...

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه دچار می‌شوند، بهتر است روزانه چند عدد آلو مصرف کنند. مصرف این میوه تأثیر زیادی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، بررسی‌ها نشان می‌دهد؛ سالانه هزاران نفر بر اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی و سرطان در جهان می‌میرند و درصد زیادی از هزینه‌های بخش بهداشت و درمان صرف این گونه بیماری‌ها می‌شود که با توجه به تأثیر آلو در پیشگیری از این بیماری‌ها مصرف این میوه می‌تواند در سلامت انسان بسیار مؤثر باشد.

بنا بر این گزارش طبیعی‌ترین و بی‌خطرترین راه معالجه یبوست و هموروئید (بواسیر) استفاده از اشکال مختلف آلو و آلوی خشک است؛ چرا که آلو به دلیل داشتن فیبر غذایی، برای کنترل قند خون، جلوگیری از یبوست و حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است.

یکی دیگر از ترکیبات قابل توجه در این میوه فیبر است که فیبرها سبب کاهش سرعت جذب مواد مغذی به ویژه قندها شده و در عین حال میزان حساسیت به انسولین را نیز افزایش می‌دهند بنابراین مصرف آلو می‌تواند در کنترل قندخون مؤثر باشد.

فیبر که غذای باکتری‌های روده بزرگ است، توسط آلو فراهم می‌شود و با تخمیر فیبر توسط باکتری‌ها، حجم مدفوع زیاد می‌شود بنابراین دیواره عضلانی روده، حاوی مواد بیشتری است که روی آن‌ها کار کند و در نتیجه، سرعت و قدرت انقباضات آن بیشتر می‌شود که این کار باعث خروج سریع‌تر مواد زائد می‌شود.

تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد آلو سرشار از ویتامین‌های A و C و کربوهیدرات، آهن و کلسیم است و مصرف آن به صورت پخته برای افراد مسن توصیه می‌شود.

آلو حاوی مقدار زیادی فسفر است و در افزایش قدرت فعالیت‌های ذهنی و حفظ سلامتی کبد تأثیرگذار بوده و باعث سم‌زدایی سیستم گوارشی نیز می‌شود.

این میوه کم و بیش در مناطق مختلف پرورش می‌یابد که دارای انواع مختلفی مثل آلو بخارا، آلو زرد، آلو سیاه، آلوچه و ... است و در تهیه غذاهای مختلفی از جمله مرغ، کوفته، خورشید به، خورشید سیب، خورشید اسفناج و فسنجان به کار می‌رود.

آلو دارای خواص درمانی چون ضد یبوست، برطرف کننده تب، صفرا، خشکی مزاج و غلظت خون است.

آلو یکی از منابع خوب آنتی‌اکسیدان‌ها است.

این میوه حاوی مقادیر مناسبی از ترکیبات فنلی و تاکاروتن است که با اثر آنتی‌اکسیدانی خود رادیکال‌های آزاد اکسیژن را خنثی می‌کند.

آلو یکی از منابع غنی پتاسیم است و تحقیقات انجام گرفته در سال‌های اخیر تأثیر پتاسیم را در کاهش فشار خون نشان داده‌اند و با توجه به این که آلو حاوی سدیم کمی است و مصرف متعادل آن در کنترل فشارخون مؤثر است.