

## ۸ دلیل خوب برای خوردن انگور

انگور حاوی مواد مغذی گیاهی برای حفظ سلامت قلب از جمله پلی فنول ها و اسید فنولیک است.



انگور حاوی مواد مغذی گیاهی برای حفظ سلامت قلب از جمله پلی فنول ها و اسید فنولیک است.

به گزارش آوای سلامت به نقل از care۲ بسیاری از تمدن‌ها و باستانی‌ها فواید سلامتی انگور و میوه آن را شناخته‌اند؛ از پیشگیری از شیوع بیماری‌ها و قلبی گرفته تا جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲، می‌توان به خواص دارویی میوه انگور اشاره کرد.

تقریباً ۱۵۱ گرم انگور که معادل یک فنجان است، صفر درصد چربی و ۲۷ گرم کربوهیدرات و قند دارد ضمن این که ۵ درصد از نیاز روزانه به فیبر و ۲۷ درصد از نیاز روزانه به ویتامین ث را فراهم می‌کند. انگور همچنین حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است. نکته مهم در رابطه با این میوه این است که منبع غنی از پلی فنول‌ها و اسیدهای فنولیک محسوب می‌شود. آنتوسیانین یک نوع فرعی از پلی فنول و مسئول رنگ قرمز، آبی، بنفش، سیاه یا سفید انگور است. یکی دیگر از پلی‌فنول‌ها و فنول‌ها، رسوراترول است که با بهبود سلامت قلب ارتباط دارد.

از دست دادن وزن: تحقیقات محققان دانشگاه جورجیا نشان داده که رسوراترول موجود در انگور به طور قابل توجهی به تلاش‌ها برای کاهش وزن کمک می‌کند. رسوراترول به میزان قابل توجهی توانایی سلول‌ها برای ذخیره چربی را کاهش داده و با سرعت بسیار زیادی سلول‌ها چربی را تجزیه می‌کند.

محافظت از سلامت قلب: پژوهش‌ها نشان داده که رسوراترول توانایی بهبود انقباض عروق خونی و بهبود جریان خون را دارد ضمن این که دیواره‌ها، رگ‌ها، خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزرگتر می‌کند و به این ترتیب فشار خون کاهش می‌یابد. این روند باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به سلول‌های بدن نیز می‌شود. مطالعات دیگر نشان داده که تنها مصرف ۱۰ میلی گرم از مکمل رسوراترول در طول روز باعث کاهش قابل ملاحظه خطر ابتلا به حمله قلبی می‌شود.

محافظت از سلامت مغز: مطالعات دانشمندان سوئیسی نیز نشان داده که رسوراترول محافظ سلامت مغز است. رسوراترول پلاکت‌ها، اسید چرب مغزی و رادیکال‌ها را آزاد مرتب با ابتلا به بیماری آلزایمر را خنثی می‌کند. رسوراترول جریان خون به مغز را نیز افزایش داده و به بهبود پاسخ‌های ذهنی ما کمک می‌کند.

محافظت از پوست در برابر سرطان: تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که رسوراترول در برابر اشعه UVB از پوست محافظت می‌کند و از این رو راهی است برای محافظت در برابر ابتلا به سرطان پوست.

پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها: بر اساس نتایج پژوهشی که در ژورنال تغذیه به چاپ رسید، انگور جلوی رشد و تکثیر باکتری‌ها، دهان را که باعث پوسیدگی دندان هستند می‌گیرد. این خاصیت ضد باکتریایی انگور به علت وجود اولئانولیک اسید و آلدئید اولئانولیک است که در پوست انگور ذخیره شده است.

کاهش چربی خون: یکی دیگر از خواص انگور کاهش چربی خون است. خوردن انگور به ویژه انگورهای دانه‌دار و جویدن دانه‌ها، تاثیر خوبی در کاهش چربی خون دارد. انگور سرشار از فیبرهای محلول در آب است و همان طور که می‌دانید فیبرهای غذایی با کلاسترول بد خون مقابله می‌کنند. از این گذشته انگور حاوی پولی‌فنول‌ها و فنول‌ها، رگ‌ها، خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزرگتر می‌کند. از این گذشته انگور حاوی پولی‌فنول‌ها و فنول‌ها، رگ‌ها، خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزرگتر می‌کند. از این گذشته انگور حاوی پولی‌فنول‌ها و فنول‌ها، رگ‌ها، خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزرگتر می‌کند. از این گذشته انگور حاوی پولی‌فنول‌ها و فنول‌ها، رگ‌ها، خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزرگتر می‌کند.

جلوگیری از آب مروارید: انگور و عصاره انگور سرشار از مواد آنتی‌اکسیدان، بتاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین است و

همه این مواد در تقویت بینایی و سلامت چشم انسان و فرآیند بینایی نقش مهمی ایفا می‌کنند. وجود این ترکیبات در انگور سبب می‌شود که مصرف منظم انگور از بیماری‌های چشمی همچون آب مروارید و کاهش بینایی بر اثر افزایش سن جلوگیری نماید.

پیشگیری از پوکی استخوان: انگور منبع ریزمغذی‌هایی نظیر مس، آهن و منگنز است که همگی در تشکیل و قدرت استخوان‌ها نقش مهمی دارند. انگور سبز یا زرد دارای کاتچین است که در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد.