

زغال اخته را فراموش نکنید



زغال اخته در صدر میوه‌های ضد عفونت ادراری قرار دارد و کسانی که دچار عفونت ادراری مکرر هستند، بهتر است زغال اخته بخورند چراکه حاوی ترکیباتی است که به درمان آن کمک می‌کند. با اتصال به باکتری ای‌کولای، مانع از پیشرفت عفونت‌های ادراری می‌شود.

زغال اخته در پیشگیری از ابتلا به سرطان معده نقش دارد، کاهنده چربی و فشارخون است و با خوردن آن چربی‌های HDL و LDL را افزایش و کاهش پیدا می‌کند. تصویر زغال اخته را فراموش نکنید

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران، زغال‌اخته میوه‌ای است که 100 گرم آن 46 کالری انرژی، 12 گرم کربوهیدرات، 6.4 گرم فیبر، 4 گرم پروتئین و 85 میلی‌گرم پتاسیم دارد.

تقریباً 87 درصد آن را آب تشکیل می‌دهد و فاقد کلسترول است. این میوه منبع خوب ویتامین C است و با مصرف 100 گرم آن، 22 درصد نیاز روزانه به ویتامین C و 5 گرم ویتامین B موردنیاز بدن تأمین می‌شود. ویتامین B موجود در آن برای سلامتی پوست مفید است.

از نظر سایر ریزمغذی‌ها حاوی منگنز است که نقش موثری در رشد و متابولیسم بدن دارد. ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌ها موجود در زغال‌اخته نیز در پیشگیری از ابتلا به سرطان مؤثر هستند.

علاوه بر این، این میوه حاوی ویتامین K است. ویتامین K از ویتامین‌های ضروری بدن و محلول در چربی است که برای جذب پروتئین و انعقاد خون در بدن به آن نیاز است.

از دیگر ترکیبات موجود در زغال‌اخته، مس است که نقش بسزایی در سلامتی قلب ایفا می‌کند. مصرف این میوه به دلیل اینکه کربوهیدرات موجود در آن شاخص گلیسمی پایین دارد، برای مبتلایان به دیابت بسیار مناسب است.

زغال اخته در صدر میوه‌های ضد عفونت ادراری قرار دارد و کسانی که دچار عفونت ادراری مکرر هستند، بهتر است زغال‌اخته بخورند چراکه حاوی ترکیباتی است که به درمان آن کمک می‌کند. با اتصال به باکتری ای‌کولای، مانع از پیشرفت عفونت‌های ادراری می‌شود.

این میوه در پیشگیری از ابتلا به سرطان معده نیز نقش دارد. کاهنده چربی و فشارخون است و با خوردن آن چربی‌های HDL و LDL را افزایش و کاهش پیدا می‌کند.

همچنین سطح هموستین را که عامل بروز بیماری‌های قلبی عروقی است، کاهش می‌دهد. در واقع زغال‌اخته میوه‌ای است که دوستدار قلب به شمار می‌رود.

البته با وجود تمامی این خواص، کسانی که دچار سنگ‌های کلیوی هستند، با محدودیت مصرف زغال‌اخته مواجه هستند چراکه مصرف آن به علت دفع ادراری اگرالات، منجر به افزایش سنگ‌های کلیوی می‌شود.