



همه آنچه باید در باره «گلابی» بدانید

گلابی میوه ای ملایم و شیرین و غنی از آنتی اکسیدانهای مهم، فلاونوئیدها و فیبرهای خوراکی است. علاوه بر این مواد، این میوه بدون چربی، بدون کلسترول و کم کالری است.

گلابی میوه ای ملایم و شیرین و غنی از آنتی اکسیدانهای مهم، فلاونوئیدها و فیبرهای خوراکی است. علاوه بر این مواد، این میوه بدون چربی، بدون کلسترول و کم کالری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین مصرف گلابی به کاهش وزن کمک کرده و اگر مطابق با یک رژیم صحیح مصرف شود، خطر ابتلا به سرطان، هایپرنتشن (هرگونه کشیدگی و فشار ناهنجار بویژه فشار خون شدید)، دیابت و بیماریهای قلبی را کاهش می دهد. با اختصاص کمی وقت برای خواندن این مطلب با خواص تغذیه ای و فواید آن و تاثیراتی که در پیشگیری و یا درمان برخی بیماریها دارد آشنا خواهید شد.

موسسه ملی غذا و تغذیه امریکا مقدار فیبر لازم برای گروه های سنی مختلف را به شرح زیر بیان کرده است.:

تامین فیبر روزانه مورد نیاز بدن

مردان زیر ۵۰ سال روزانه ۳۸ گرم و زنان زیر ۵۰ سال ۲۵ گرم در روز و برای بزرگسالان بالای ۵۰ سال، برای مردان ۳۰ گرم و برای زنان ۲۱ گرم روزانه توصیه شده است.

همچنین یافته های تحقیقاتی این موسسه نشان داده اند که در رژیمهای غذایی که به ازای هر ۱۰۰۰ کالری ۱۴ گرم فیبر وجود دارد، به کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای وابسته به سرخرگهای کرونری قلب و دیابت نوع دو کمک خواهد کرد.

آسان ترین راه برای افزایش رساندن فیبر به بدن افزایش مصرف میوه و سبزیجات است. یک گلابی متوسط ۶ گرم فیبر برای بدن فراهم می کند که این مقدار حدود ۲۴ درصد از نیاز روزانه یک خانم زیر ۵۰ سال است.

درمان کیست های دستگاه گوارش

دایورتیکول وقتی ایجاد می شود که کیستهای کیسه ماندی در جدار داخلی روده بزرگ نمایان شده متورم و عفونی می شوند. رژیم پر فیبر تشدید و عود دوباره دایورتیکول را با جذب آب در روده بزرگ و دفع مزاج راحت تر، کاهش می دهد. داشتن یک رژیم غذایی سالم که شامل مقدار زیادی میوه و سبزیجات و فیبر باشد، می تواند فشار و التهاب درون روده را کم کند. اگرچه دلیل قطعی بیماری دایورتیکول هنوز شناخته نشده است، اما به طور قطع می توان گفت که با کمبود فیبر در رژیم غذایی ارتباطی تنگاتنگ دارد.

کمک به کاهش وزن

میوه و سبزیجاتی که مقدار فیبر بالایی دارند کمک می کنند که فرد برای مدت طولانی تری احساس سیری کند و در نتیجه با کم خوردن، کالری کمتری نیز دریافت می کند. هر چه روزانه فیبر بیشتری به بدن برسد کاهش وزن بیشتر و راحت تر خواهد بود و گلابی از جمله میوه هایی است که به دلیل فیبر بالایی که دارد، بسیار در این زمینه کمک کننده است.

پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی و کاهش کلسترول

تحقیقات نشان داده اند که هر چه میزان فیبری که روزانه بدن دریافت می کند بیشتر باشد، سطح کلسترول خون پایین تر می آید و فیبرهای رژیمی نقش مهمی را در تنظیم سیستم ایمنی و کاهش التهابات برعهده داشته و قدرت کاهش خطر التهابات وابسته به بیماریهایی از قبیل دیابت، بیماریهای قلبی-عروقی، سرطان و چاقی را خواهند داشت.

یک رژیم پرفیبر باعث کاهش خطر ابتلا به انواع دیابت و کاهش یا ثابت ماندن سطح قند خون می شود و گلابی چون فیبر بالایی دارد بسیار در این زمینه مفید خواهد بود.

کمک به هضم غذا

فیبر موجود در گلابی از یبوست جلوگیری کرده و عملکرد دستگاه هاضمه را تنظیم می کند.

دفع سموم بدن و زهرزدایی

کار کردن مزاج و دفع کافی و منظم به دلیل دفع روزانه سموم بدن که در مدفوع و زرداب صفرا تجمع می کنند، از اهمیت زیادی برخوردار است. گلابی تقریباً ۸۴ درصد آب دارد که به دفع مدفوع راحت تر و پاک شدن دستگاه گوارش از سموم کمک می کند.

مبارزه با رادیکال های آزاد

گلابی حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدانها، از جمله ویتامین سی و ویتامین کا و مس است. این عناصر شیمیایی رادیکال های آزاد را از بین می برند و سلولهای بدن را از آسیب آنها حمایت می کنند.

خواص تغذیه ای گلابی

بر اساس تحقیقات تغذیه ای یک گلابی متوسط (با وزن تقریبی ۱۷۸ گرم) در بر گیرنده مواد زیر است:

۱۰۱ کالری انرژی، ۲۷ گرم کربوهیدرات که از این مقدار ۱۷ گرم قند و بقیه آن انواع فیبر است، ۱ گرم پروتئین و بدون چربی.

خوردن یک گلابی متوسط، ۱۲ درصد ویتامین سی، ۱۰ درصد ویتامین کا، ۶ درصد پتاسیم و میزان کمی از کلسیم، آهن، منیزیم، ریبولوین(ویتامین ب)، ویتامین ب۶ و اسید فولیک را برای بدن فراهم خواهد کرد.

گلابی همچنین دارای کاروتینوئید، فلاونول و آنتوسیانین(که در گلابی های پوست قرمز یافت می شود) است. بنا بر تحقیقی، گلابی و سیب از بهترین تامین کننده های فلاونول ها در رژیم غذایی است..

چگونه گلابی خوش عطری شود؟

گلابی ها تا وقتی که روی درختند، کامل نمی رسند. برای اینکه کاملاً برسند و طعم و مزه بهتری داشته باشند، برای چندین روز آنها را در یک جای گرم و آفتاب گیر قرار دهید تا وقتی که قسمت گردن مانند گلابی با فشار انگشت فرو رود. در این صورت کاملاً رسیده است. توجه داشته باشید که قرار دادن گلابی در یخچال مانع از رسیدن آنها می شود.

عوارض احتمالی ناشی از مصرف گلابی

میوه هایی مانند سیب و گلابی، دارای میزان بالایی فروکتوز در مقایسه با گلوکز هستند و در صورت مصرف زیاد آنها ممکن است گازهای معده، نفخ، درد و اسهال، در افرادی که دارای اختلالات تحریک پذیری روده هستند را زیاد کند. برای این افراد مصرف کمتر این دسته از خوراکی ها مانند گلابی علایم متداول بیماریشان را کم خواهد کرد.

لازم به ذکر است که آنچه گفته شد یک الگوی کلی رژیم غذایی بدون در نظر گرفتن شرایط خاص بدنی هر فرد و بیماریهای آنهاست و هر شخص باید با توجه به شرایط بدنی خود و در نظر گرفتن اختلالات، حساسیت ها و بیماری های خود، تحت نظر پزشک متخصص در این زمینه، اقدام به انتخاب یک رژیم غذایی مناسب برای خود کند.