



زردآلو و خواص آن برای کبد، چشم ها و گوارش

زردآلو یکی از میوه های پرطرفدار و پر خاصیت است که در ادامه به مهمترین خواص زردآلو اشاره می کنیم.

زردآلو یکی از میوه های پرطرفدار و پر خاصیت است که در ادامه به مهمترین خواص زردآلو اشاره می کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، زردآلو که به خاطر طعم خوشایند و رنگ آن شناخته شده است، دارای خواص زیادی است که ارزش آن را فراتر برده است. با لیست طولانی مواد مغذی خود، زردآلو یکی از مغذی ترین میوه ها محسوب می شود، دانه های زردآلو نیز دارای این خواص هستند.

زردآلو دارای کالری کم و فیبر زیاد است. ویتامین های موجود در این میوه عبارتند از ویتامین A و ویتامین C. علاوه بر این ویتامین ها دارای خواص زیاد دیگری هم هست. خواص زردآلو به رفع مشکلات زیادی از کاهش التهاب گرفته تا درمان خشکی چشم موثر است. به علاوه زردآلو هم به صورت خام و هم به صورت پخته قابل استفاده است.

مزیت های زردآلو به شرح زیر می باشند:

از کبد محافظت می کند
سرشار از آنتی اکسیدان است
التهاب را کاهش می دهد
از نظم بدن و روده ها محافظت می کند
به بهبود سلامت چشم کمک می کند.

در ادامه با جزئیات بیشتری به توضیح خواص زردآلو می پردازیم.

محافظت از کبد با زردآلو

کبد علاوه بر اینکه بزرگترین اندام داخلی است، یکی از مهم ترین ها نیز هست. کبد عملکردهای زیادی انجام می دهد، از تولید پروتئینی گرفته که به لخته شدن خون کمک می کند تا شکستن چربی ها که باعث تولید انرژی می شود.

برخی بررسی ها نشان داده اند که زردآلو دارای خواص زیادی برای کبد است و حتی می تواند از کبد در مقابل بیماری ها محافظت کند.

در یک بررسی بر روی نمونه های حیوانی مشخص شد که زردآلو می تواند از کبد در مقابل آسیب ها و همچنین در مقابل کبد چرب محافظت کند. کبد چرب شرایطی است که بر اثر تجمع چربی در کبد بروز می کند. یک تحقیق دیگر بر روی حیوانات نشان داد در موش هایی که بخشی از کبد خود را از دست داده بودند، با زردآلوهایی که در آفتاب خشک شده بودند، بازسازی کبد بهبود پیدا کرد.

مصرف یک رژیم غذایی ضد التهاب، کاهش استرس و فعالیت جسمی بیشتر دیگر عواملی هستند که به بهبود عملکرد کبد کمک می کنند.

زردآلو سرشار از آنتی اکسیدان

علاوه بر مواد مغذی زیادی که در زردآلو وجود دارد، زردآلو سرشار از آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها عواملی هستند که از سلول ها در مقابل آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند. به علاوه آنتی اکسیدان ها می توانند خطر بروز برخی شرایط مزمن مانند بیماری قلبی و سرطان را نیز کاهش می دهند.

زردآلو سرشار از کاروتنوئید carotenoids است. کاروتنوئید نوعی رنگدانه است که دارای خواص آنتی اکسیدان است. زردآلو به ویژه سرشار از کاروتنوئیدهای بتاکاروتن، بتا کریپتوکانتین و گاما کاروتن است. علاوه بر زردآلو دیگر میوه ها و سبزی ها و ادویه هایی که دارای این ماده مغذی هستند عبارتند از زردچوبه و گیشنیز.

زردآلو موثر در کاهش التهاب

التهاب لزوما مسئله بدی نیست. در حقیقت التهاب یک واکنش طبیعی از طرف سیستم ایمنی است تا به این وسیله مهاجمین را از بدن دور کند و از بدن در مقابل آسیب دیدگی محافظت کند.

از طرف دیگر التهاب مزمن می تواند آسیب هایی به بدن بزند که منجر به بیماری هایی مانند دیابت و آرتریت روماتوئید می شود.

برخی بررسی ها نشان داده اند که زردآلو دارای خواص ضد التهاب است که می تواند از بدن در مقابل بیماری ها محافظت کند. به ویژه دانه های زردآلو در تسکین التهاب موثر هستند. در تحقیقی که بر روی نمونه های حیوانی انجام شد، استفاده از عصاره روغن هسته زردآلو برای موش ها از روده ها در مقابل بیماری کولیت اولسراتیو، نوعی بیماری التهابی روده، محافظت می کند.

دیگر غذاهای ضد التهاب عبارتند از سبزیجات دارای برگ سبز، چغندر، کلم بروکلی، زغال اخته و آناناس.

زردآلو و کمک به نظم بدن و روده ها

زردآلو سرشار از فیبر است، تنها یک فنجان آن 3.1 گرم فیبر دارد؛ بیش از 12 درصد از نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می کند.

فیبر بدون اینکه هضم شود در بدن حرکت می کند و حجم مدفوع را افزایش داده و از بروز یبوست پیشگیری می کند. یک آنالیز که پنج تحقیق را در بر می گرفت، نشان داد که افزایش مصرف فیبر به افزایش تعداد دفعات رفتن به دستشویی و دفع مدفوع در افراد مبتلا به یبوست کمک می کند.

دانه های شیرین زردآلو که به عنوان میان وعده قابل مصرف هستند، فیبر خیلی بیشتری دارند. یک چهارم فنجان دانه زردآلو حاوی 5 گرم فیبر است که این مقدار 20 درصد از نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می کند.

علاوه بر زردآلو دیگر مواد غذایی سرشار از فیبر عبارتند از میوه ها، سبزی ها، آجیل ها، حبوبات و دانه ها.

زردآلو و تقویت سلامت چشم

زردآلو منبع فوق العاده از ویتامین A است. تنها یک فنجان زردآلوی خام می تواند 60 درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین A را تامین کند. در حالیکه یک فنجان زردآلوی خشک می تواند کل نیاز شما به ویتامین A را برطرف کند.

ویتامین A نقش مهمی در سلامت چشم ها بازی می کند. در حقیقت کمبود ویتامین A منجر به بروز علائمی مانند نابینایی شبانه، خشکی چشم ها و کم شدن بینایی می شود.

ویتامین A علاوه بر تقویت بینایی، به روش های دیگری نیز به سلامت چشم ها کمک می کند. تحقیقی که بر روی نمونه های حیوانی در سال 2016 انجام شد نشان داد که استفاده از عصاره هسته زردآلو به شکل موضعی در موش ها با بهبود تولید اشک، به بهبود سلامت چشم ها کمک می کند.

دیگر مواد غذایی سرشار از ویتامین A عبارتند از: جگر گاو، سیب زمینی شیرین، هویج، کلم و اسفناج.

مواد مغذی موجود در زردآلو

زردآلوی خام دارای کالری کم و فیبر زیاد، ویتامین A و ویتامین C و پتاسیم است. این میوه دارای کربوهیدرات است که بیشترین کالری زردآلو مربوط به کربوهیدرات است و نه مربوط به چربی یا پروتئین.

یک فنجان زردآلوی خرد شده حاوی مواد مغذی زیر است:

74.4 کالری
17.4 گرم کربوهیدرات
2.2 گرم پروتئین
0.6 گرم چربی
3.1 گرم فیبر
2985 واحد بین المللی ویتامین A (60 درصد نیاز روزانه)
15.5 میلی گرم ویتامین C (26 درصد نیاز روزانه)
401 میلی گرم پتاسیم (11 درصد نیاز روزانه)
1.4 میلی گرم ویتامین E (7 درصد نیاز روزانه)
5.1 میکروگرم ویتامین K (6 درصد نیاز روزانه)
0.1 گرم مس (6 درصد نیاز روزانه)
0.1 گرم منیزیم (6 درصد نیاز روزانه)
0.9 میلی گرم نیاسین (5 درصد نیاز روزانه)

علاوه بر مواد مغذی که در بالا به آنها اشاره شد زردآلو حاوی ریبوفلاوین، ویتامین B6، اسید پانتوتنیک، منیزیم و فسفر است.

پروپایل مواد مغذی مربوط به زردآلو ی خشک کمی متفاوت است. زردآلو به شکل خشک 4 برابر زردآلو تازه کالری و کربوهیدرات دارد، اما مقدار فیبر، ویتامین A، پتاسیم، ویتامین E و دیگر مواد مغذی موجود در آن نیز بیشتر است.

یک فنجان زردآلو خشک شده حاوی مواد مغذی زیر است:

313 کالری
81.4 گرم کربوهیدرات
4.4 گرم پروتئین
0.7 گرم چربی
95 گرم فیبر
4686 واحد بین المللی ویتامین A (94 درصد نیاز روزانه)
1511 گرم پتاسیم (43 درصد نیاز روزانه)
5.6 میلی گرم ویتامین E (28 درصد نیاز روزانه)
0.4 میلی گرم مس (22 درصد نیاز روزانه)
3.5 میلی گرم آهن (19 درصد نیاز روزانه)
3.4 میلی گرم نیاسین (17 درصد نیاز روزانه)
0.3 میلی گرم منگنز (15 درصد نیاز روزانه)
41.6 میلی گرم منیزیم (10 درصد نیاز روزانه)
0.2 میلی گرم ویتامین B6 (9 درصد نیاز روزانه)
92.3 میلی گرم فسفر (9 درصد نیاز روزانه)

علاوه بر تمام موارد ذکر شده زردآلو خشک شده حاوی مقادیر اسید پانتوتنیک، کلسیم، سلنیوم، ویتامین K و ریبوفلاوین است.

گرچه دانه های شیرین زردآلو به عنوان یک میان وعده مقوی قابل استفاده هستند، اما به یاد داشته باشید دانه های تلخ زردآلو ممکن است حاوی مقدار زیادی آمیگدالین amygdalin باشند. آمیگدالین ترکیبی است که در صورت مصرف بیش از حد می تواند سطح سیانید را افزایش دهد. اگر تصمیم به مصرف دانه های زردآلو دارید، حتما به دنبال نوع شیرین آن باشید تا از بروز هرگونه مسمومیت جلوگیری کنید.

به علاوه گرچه زردآلو به صورت خشک دارای مواد مغذی زیادی است، اما کربوهیدرات و کالری آن نیز بیشتر از زردآلو تازه است. مصرف زیاد زردآلو خشک شده منجر به افزایش وزن و افزایش قند خون می شود. در مصرف زردآلو خشک شده حد اعتدال را رعایت کنید و در صورت تمایل بیشتر بهتر است زردآلو تازه را انتخاب کنید.

برخی افراد بعد از خوردن زردآلو دچار علائم حساسیت غذایی می شوند. اگر فکر می کنید به زردآلو حساسیت دارید، بهتر است از خوردن آن اجتناب کرده و با پزشک مشورت کنید.