

خواص شگفت‌انگیز مویز

مویز، انگور خشک شده است که برخلاف سایر میوه‌های خشک شده، طی پروسه‌ی خشک کردن هیچ قندی به آن افزوده نمی‌شود.



مویز، انگور خشک شده است که برخلاف سایر میوه‌های خشک شده، طی پروسه‌ی خشک کردن هیچ قندی به آن افزوده نمی‌شود. مویز سرشار از فیبر، پتاسیم، آهن و سایر مواد مغذی است، اما چربی اشباع و کلسترول ندارد. ضمناً مویز، بدون گلوتن است. کشمش و مویز نه تنها طرفداران زیاد در میان تمام گروه‌های سنی دارد بلکه بسیار متنوع نیز هست. مویز منبع بی نظیر انرژی، الکترولیت‌ها، ویتامین‌ها و املاح است.

مویز، انگور خشک شده است که برخلاف سایر میوه‌های خشک شده، طی پروسه‌ی خشک کردن هیچ قندی به آن افزوده نمی‌شود. مویز سرشار از فیبر، پتاسیم، آهن و سایر مواد مغذی است، اما چربی اشباع و کلسترول ندارد. ضمناً مویز، بدون گلوتن است.

فواید مویز برای سلامتی

مویز می‌تواند میان وعده‌ای بسیار سالم و مغذی و خوشمزه باشد که حاوی پلی فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها و مواد مغذی است که برای سلامتی لازمند.

مویز منبع خوبی از آهن است. نصف فنجان مویز حاوی ۱.۳ میلی‌گرم آهن است که حدود ۷ درصد از میزان مورد نیاز روزانه بدن تان به آهن را تامین می‌کند. آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون ضروریست و به آن‌ها کمک می‌کند اکسیژن را به سلول‌های بدن برسانند. شما باید آهن کافی دریافت کنید تا دچار کم‌خونی نشوید.

یک دوم فنجان مویز تقریباً ۴۵ میلی‌گرم کلسیم دارد که حدود ۴ درصد از نیاز روزانه تان به این ماده معدنی است. کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروریست. اگر زنی بعد از سنین یائسگی هستید، مویز اسنک مناسبی برای شماست، زیرا کلسیم به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

کاهش احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه

برخلاف چیزی که ممکن است از یک خوراکی شیرین انتظار داشته باشید، مویز در واقع به سلامت دهان و دندان تان کمک می‌کند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند مویز می‌تواند به نفع سلامت دهان و دندان باشد، زیرا این میوه دارای فیتوشیمیایی‌های ضد میکروبی است که رشد باکتری‌های دهان که مرتبط با پوسیدگی دندان و بیماری لثه هستند را سرکوب می‌کند.

کمک به گوارش

مویز به عنوان یک خوردنی پُر از فیبر، برای گوارش عالی است. هر چیزی که به گوارش تان کمک کند به این معناست که خیلی کم احتمال دارد شما را دچار اسهال یا یبوست کند. مویز دارای فیبر محلول و فیبر غیرمحلول است که هر دو کمک می‌کنند جریان گوارش تان سالم و مناسب باشد و در نتیجه دچار یبوست یا اسهال نشوید.

میوه‌های خشک شده ممکن است کالری بیشتری نسبت به میوه‌ی تازه داشته باشند، اما فیبر زیادی هم دارند؛ بنابراین هرچند کالری مویز بیشتر از انگور است، اما یک فنجان انگور یک گرم فیبر دارد در حالی که یک فنجان مویز، هفت گرم فیبر دارد. با افزودن مویز به میان وعده‌ها و وعده‌های اصلی غذایی تان، میزان فیبر دریافتی تان به میزان قابل توجهی افزایش خواهد یافت.

کاهش فشار خون و کاهش خطر سکته مغزی

طبق یافته های علمی، افرادی که دچار فشار خون بالا هستند می توانند با مصرف منظم مویز (سه بار در روز) فشار خون خود را کنترل کنند. محققان دریافته اند مصرف روزانه مویز به میزان زیاد فشار خون بالا را پایین می آورد، مخصوصا در مقایسه با مصرف سایر اسنک ها.

مویز سرشار از پتاسیم است که به پیشگیری از افت پتاسیم در بدن کمک می کند. کمبود پتاسیم، مشکلی شایع در بیشتر افراد است. پتاسیم، الکترولیتی مهم برای حمایت از عملکرد تمام سلول ها، بافت ها و ارگان ها در بدن انسان است. افرادی که پتاسیم زیادی در رژیم غذایی خود دریافت می کنند کمتر در معرض خطر سکته مغزی هستند.

کمک به کنترل دیابت

مطالعه ای به بررسی تاثیر مصرف منظم مویز در مقایسه با اسنک های فرآوری شده از جهت میزان گلوکز و سایر فاکتور های قلبی و عروقی در میان بیماران دچار دیابت نوع دوم پرداخت. در این مطالعه، افرادی که مویز مصرف کرده بودند، سطح گلوکز خون شان یک کاهش ۲۳ درصدی داشت و ضمنا فشار خون سیستولیک شان نیز کاهش یافته بود.

محتوای فیبر موجود در مویز به بدن کمک می کند قند طبیعی مویز را بهتر پردازش کرده و در نتیجه دچار ترشح ناگهانی انسولین نشوید.

کمک به پیشگیری از سرطان

مطالعات نشان می دهند میوه های خشک شده، مخصوصا خرما، زردآلو، آلو و مویز حاوی مقدار زیادی ترکیبات فنولیک هستند که دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی تری نسبت به برخی میوه های تازه می باشند. آنتی اکسیدان ها برای سلامتی ما بسیار مهم اند، زیرا جلوی فعالیت های رادیکال های آزاد در سلول ها را می گیرند.

رادیکال های آزاد یکی از فاکتور های اولیه و اصلی هستند که منجر به رشد ناگهانی سلول های سرطانی و پیشرفت سرطان می شوند و به همین علت غذا های سرشار از آنتی اکسیدان مانند مویز غذا های ضد سرطانی هستند. با گنجاندن مویز در رژیم غذایی تان نه تنها می توانید میزان آنتی اکسیدان ها در بدن تان را افزایش دهید، بلکه به کاهش آسیب سلولی و پیشگیری از سرطان نیز کمک می کنید.

کاهش اسیدیته بدن

مویز دارای پتاسیم و منیزیم است و همین کمک می کند از اسیدیته بدن تان به میزان زیادی کاسته شده و سموم از سیستم تان دفع شود. در نتیجه از بیماری هایی مانند آرتروز، نقرس، سنگ کلیه و بیماری قلبی پیشگیری خواهد شد.

کمک به درمان عفونت ها

مویز حاوی پلی فنول هایی است که به آنتی اکسیدان های ضد التهابی معروفند. این ترکیبات، آنتی باکتریال نیز هستند و به کاهش احتمال تب و نابود کردن باکتری ها کمک می کنند؛ بنابراین خوردن مقداری مویز در روز می تواند کمک تان کند از سرماخوردگی و سایر عفونت ها دور بمانید.

رفع ضعف جنسی

مصرف مویز برای زندگی جنسی تان نیز خوب است. مویز حاوی آمینو اسیدی به نام آرژینین است که میل جنسی را افزایش می دهد. مردان می توانند با کمک مویز، اختلال نعوظ خود را درمان کنند.

تقویت بینایی

مویز سرشار از فیتونورینت های پلی فنولیک است که آنتی اکسیدانند و به حفظ سلامت بینایی کمک می کنند. آنتی اکسیدان های موجود در مویز با کاهش فعالیت رادیکال های آزاد که بینایی را ضعیف کرده و منجر به تباهی لکه زرد و آب مروارید می شوند از چشم های تان محافظت می کند. ضمنا مویز به خاطر داشتن ویتامین A، بتاکاروتن و کاروتنوئید-A، برای سلامت چشم ها بسیار عالی است.

مویز برای پوست

مویز بسیار مغذی است و انرژی زیادی دارد. مواد مغذی مویز به حفظ سلامت پوست کمک می کنند.

مویز برخلاف کرم های موضعی، با محافظت از سلول ها در برابر هر آسیبی از درون مراقبت می کند. مویز سرشار از فنول است که آنتی اکسیدان بوده و از فعالیت رادیکال های آزاد و آسیب شان به سلول های پوست و کلاژن جلوگیری می کند. در نتیجه بروز علائم پیری به تاخیر می افتد.

آنتی اکسیدان های موجود در مویز، سیستم ترمیم پوست را سرعت می دهند و سلول های پوست را جوان می کنند.

مویز دارای رزوراتول است که ماده ای بسیار مفید برای حفظ سلامت پوست است. رزوراتول، سموم را از خون دفع کرده و آن را پاکسازی می کند.

مصرف مویز، عملکرد کبد را برای سم زدایی از بدن تسریع می کند. در نتیجه سموم از بدن دفع می شوند و پوستی شفاف و درخشان خواهید داشت.

مویز به محافظت از پوست در برابر آسیب ناشی از نور خورشید کمک می کند. فیتوشیمیایی های موجود در مویز جلوی آسیب سلول های پوست در اثر قرار گرفتن در مقابل نور خورشید را می گیرد. آمینو اسید های موجود در مویز، بازسازی پوست را تقویت می کند و یک سد دفاعی در برابر نور خورشید تشکیل می دهد. این نکته ی بسیار مهمی برای پیشگیری از سرطان پوست است

آنتی اکسیدان های موجود در مویز با رادیکال های آزاد موجود در بدن مبارزه می کنند. این اتفاق، فرایند اکسیداسیون را کاهش داده و جلوی فروپاشی DNA پوست را می گیرد.

چگونه از مویز در رژیم غذایی خود استفاده کنید

مویز همیشه آماده ی خوردن است و می توانید آن را به تنهایی به عنوان یک میان وعده یا در کنار سایر غذا ها استفاده کنید. مویز می تواند در کنار جو دوسر، غلات صبحانه، ماست، سالادها، برنج، فرنی، مافین های خانگی و انواع نان و شیرینی مصرف شود.

عوارض جانبی احتمالی مویز

قند طبیعی موجود در مویز به راحتی هضم می شود و می تواند انرژیبخش باشد، اما بیش از اندازه از آن استفاده نکنید تا مصرف قند روزانه تان بالا نرود. مخصوصا اگر دیابت دارید یا دچار مشکلاتی در قند خون تان هستید. تقریبا ده عدد مویز چیزی حدود سه گرم قند دارد.

آیا خوردن مویز ضرری هم می تواند داشته باشد؟ مویز هم مانند دیگر میوه های خشک شده، در صورتی که قصد کاهش وزن داشته باشید، قطعا باید به اندازه مصرف شود، زیرا کربوهیدرات و کالری زیادی دارد. مویز هایی که طی فرایند خشک شدن آن ها از دی اکسید سولفور استفاده شده ممکن است سبب علائم آسم یا سایر واکنش های آلرژیک در افراد مستعد شوند. مویز هایی که به طور طبیعی زیر نور خورشید خشک شده اند، بهترین نوع آن هستند.

منبع: برترین ها