

شلیل و خواص مفید آن

شلیل منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها، فیبر و پتاسیم است. این میوه برای پیشگیری از بیماری های قلبی، بیماری های چشمی مانند دژنراسیون ماکولار، سرطان، فشار خون بالا و سکته ی مغزی مفید است.



شلیل منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها، فیبر و پتاسیم است. این میوه برای پیشگیری از بیماری های قلبی، بیماری های چشمی مانند دژنراسیون ماکولار، سرطان، فشار خون بالا و سکته ی مغزی مفید است.

شلیل که شباهت زیادی به هلو دارد چیزی در حدود 2000 سال پیش از کشور چین نشأت گرفته است.

95 درصد شلیل های رشد یافته در ایالات متحده در کالیفرنیا پرورش می یابند.

بیش از 150 واریته ی مختلف از شلیل وجود دارد که از دو واریته ی اصلی به وجود آمده اند؛ freestone و clingstone.

برخی شلیل ها به رنگ سبز و برخی دیگر به رنگ های زرد و قرمز و نارنجی است.

پرورش شلیل

شلیل را می توانید در باغچه های خانه های تان نیز بکارید اما آن چه باید بدانید این است که شلیل در اقلیم و شرایط آب و هوایی که بهارش دچار یخ بندان و سرمازدگی می شود و زمستانش هم دمای خیلی پایین دارد به خوبی پرورش نمی یابد.

ارزش تغذیه ای شلیل

اندازه ی واحد نصف فنجان (69 گرم)
مقدار در هر واحد درصد نیاز روزانه

کالری 30

کالری از چربی 0

کل چربی 0 گرم 0 درصد

کلسترول 0 گرم 0 درصد

سدیم 0 گرم 0 درصد

کل کربوهیدرات 7 گرم 2 درصد

فیبر 1 گرم 4 درصد

قند 5 گرم

پروتئین 1 گرم

ویتامین آ 4 درصد

ویتامین ث 6 درصد

کلسیم 0 درصد

آهن 2 درصد

فواید تغذیه ای شلیل

شلیل یک منبع غنی از آنتی اکسیدان هایی است که با رادیکال های آزاد در سلول ها می جنگد. آنتی اکسیدان های موجود در شلیل در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند.

شلیل منبع خوبی از بیوفلاونوئیدها و کاروتنوئیدها می باشد. در واقع شلیل غنی از لوتئین و لیکوپن است. لوتئین مسئول رنگ قرمز، نارنجی و زرد در میوه ها و سبزیجات است. این فیتوکمیکال ها به خصوص برای پیشگیری از بیماری های قلبی، بیماری های چشمی مانند دژنراسیون ماکولار و سرطان مفید است.

شلیل هم چنین منبع خوبی از فیبر و پتاسیم است که هر دوی این ها برای سلامتی مفید و سودمند هستند؛ فیبرهایی که در شلیل یافت می شود نقش مهمی را در پاک سازی کولون و سلامتی کولون ایفا می کنند. پتاسیم نیز موجب افزایش شادابی و تحرک در فرد می شود، فشار خون بالا را کنترل می کند و خطر ابتلا به سکته ی مغزی را کاهش می دهد.

شلیل همچنین حاوی ویتامین C ی بالایی است؛ همه ی شما می دانید که ویتامین C، به عنوان یک آنتی اکسیدان از خیلی از بیماری ها مانند بیماری های قلبی عروقی و ... پیشگیری می کند و برای سلامت پوست و لایه های محافظتی بدن مفید است. این ویتامین پوست انسان را با طراوت نگاه می دارد و موجب جوانی پوست می شود. از تأثیرات دیگر این ویتامین، می توان به افزایش جذب آهن موجود در غذا اشاره کرد.

شلیل و اندیس گلیسمی

به طور کلی مواد غذایی در سه دسته ی مواد غذایی با اندیس گلیسمی پایین، مواد غذایی با اندیس گلیسمی متوسط و مواد غذایی با اندیس گلیسمی بالا قرار می گیرند.

تعریف ساده ی اندیس گلیسمی یعنی این که چه مدت زمانی طول می کشد تا قند ماده ی غذایی خورده شده وارد خون شود.

موادی که در گروه یک قرار می گیرند اندیس گلیسمی شان 55 و کمتر از آن است. این مواد غذایی برای مبتلایان به دیابت مفید است زیرا هم قند خون شان به آهستگی بالا می رود و هم این که دیرتر احساس گرسنگی می کنند.

شلیل دارای اندیس گلیسمی 43 است و این یعنی این که این ماده ی غذایی هم برای مبتلایان به دیابت مفید است و هم برای افرادی که می خواهند وزن شان را کاهش دهند.

نگهداری

شلیل باید در جامیوه ای یخچال به مدت زمان حداکثر یک هفته در یک کیسه ی پلاستیکی نگه داری شود. برای افزایش مدت زمان نگه داری شلیل می توانید آن را فریز کنید و یا به صورت کمپوت در آورید.

مراقب باشد

هسته ی شلیل را نباید بخورید؛ زیرا دارای ماده ای به نام آمیگدالین است که در بدن تبدیل به سیانید می شود. سیانید یک سم قوی است که هنگامی که خورده می شود یا وارد بدن می شود می تواند موجب بیماری های شدید و خطرناکی و یا حتی مرگ شود. پس هسته ی شلیل را نخورید!