



این میوه قاتل چربی خون است

این میوه منبع خوب فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A است، بنابراین نه تنها از ابتلاء به کمبود مواد مغذی جلوگیری می‌کند؛ بلکه می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد و طول عمر را افزایش دهد.

این میوه منبع خوب فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A است، بنابراین نه تنها از ابتلاء به کمبود مواد مغذی جلوگیری می‌کند؛ بلکه می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد و طول عمر را افزایش دهد.

به گزارش نصر، گریپ فروت (Grapefruit) به دلیل طعم ترش مایل به تلخ خود ممکن است در بین کسانی که به خوردن مرکبات شیرین تر عادت دارند، طرفداران زیادی نداشته باشد. اما این میوه سرشار از مواد مغذی ضروری است و به تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت بدن کمک می‌کند.

این میوه منبع خوب فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A است، بنابراین نه تنها از ابتلاء به کمبود مواد مغذی جلوگیری می‌کند؛ بلکه می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد و طول عمر را افزایش دهد.

خواص گریپ فروت در دیابت

این میوه شاخص گلیسمی (GI) پایینی دارد، به این معنی که قند خون را به سرعت یا به اندازه تنقلات شیرین افزایش نمی‌دهد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ از مصرف غذاهایی که GI پایین دارند، برای کنترل قند خون خود بیشترین سود را می‌برند.

خواص گریپ فروت برای پیشگیری از سرطان

این میوه مقدار زیادی ویتامین C دارد. ویتامین C یک نوع آنتی اکسیدان است که از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که بین افزایش مصرف غذاهای غنی ویتامین C و کاهش خطر ابتلاء به سرطان ارتباط وجود دارد. در بدن ترکیباتی به نام رادیکال آزاد تولید می‌شود که اگر سطح آنها بیش از حد افزایش پیدا کند، سلول‌ها آسیب می‌بینند و خطر ابتلاء به سرطان بیشتر می‌شود. ویتامین C موجود در مرکبات اثرات رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند و خطر ابتلاء به سرطان‌های مثانه، دهانه رحم و کلیه را کاهش می‌دهد.

خواص گریپ فروت برای هیدراته نگه داشتن بدن

این میوه حاوی مقدار زیادی آب است و به همین دلیل می‌تواند از کم‌آبی بدن جلوگیری کند. تقریباً ۶۰ درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است. آب برای عملکرد سلول‌ها و اندام‌های بدن ضروری است. همچنین در حفظ دمای بدن، محافظت از مفاصل و پیشگیری از یبوست نقش دارد. حدود ۲۰ درصد مایعات دریافتی روزانه با خوردن غذا از جمله میوه تأمین می‌شود.

خواص گریپ فروت برای لاغری

اگر از این میوه در قالب یک رژیم غذایی متعادل و سالم استفاده کنید، به کنترل وزن تان کمک می‌کند. چون هم کالری است و هم مقدار زیادی آب و فیبر دارد؛ بنابراین شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و احتمال پرخوری را به حداقل می‌رساند.

خواص گریپ فروت برای فشار خون بالا

این میوه به دلیل داشتن پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. پتاسیم یک الکترولیت یا ماده معدنی مهم است که اثرات نامطلوب سدیم را خنثی می‌کند و باعث شل شدن دیواره عروق خونی می‌شود. در نتیجه، خطر ابتلاء به بیماری قلبی، نارسایی قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

خواص گریپ فروت در درمان عفونت‌های باکتریایی و بهبود زخم

مواد مغذی موجود در این میوه برای درمان عفونت مفید هستند و سرعت بهبود زخم را افزایش می‌دهند. بر اساس تحقیقات، عصاره دانه Grapefruit خاصیت ضد باکتریایی دارد و استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی‌سیلین (MRSA) را از بین می‌برد. به علاوه، ویتامین C موجود در این میوه به ساخت کلاژن و افزایش تولید فیبروبلاست پوست کمک می‌کند. کلاژن یک نوع پروتئین است که در بهبود زخم نقش دارد. فیبروبلاست‌ها هم سلول‌هایی هستند که پوست را پس از آسیب ترمیم می‌کنند.

خواص گریپ فروت در سرماخوردگی

از آنجا که این میوه منبع خوب ویتامین A و ویتامین C است، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و خطر ابتلاء به بیماری را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که ویتامین C می‌تواند مدت زمان ابتلاء به سرماخوردگی و شدت علائم آن را کاهش

خواص گریپ فروت برای سنگ کلیه

تحقیقات در مورد مزایا و مضرات گریپ فروت برای کلیه نشان می دهد که این میوه از تجمع مواد زائد در کلیه ها جلوگیری می کند و خطر ابتلاء به سنگ کلیه را کاهش می دهد. مواد زائد باید از طریق کلیه ها فیلتر شده و با ادرار از بدن خارج شوند. اما وقتی در کلیه ها متبلور می شوند ایجاد سنگ می کنند. سنگ های بزرگ ممکن است باعث انسداد سیستم ادراری شوند که این اتفاق می تواند بسیار دردناک باشد.

خواص گریپ فروت برای کبد

این میوه حاوی آنتی اکسیدان های مفیدی است که التهاب را در کبد کاهش می دهند و از سلول های آن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کنند. بعضی از تحقیقات نشان داده اند که Grapefruit می تواند از اثرات مخرب الکل بر کبد جلوگیری کند.

خواص گریپ فروت برای چربی خون

چربی خون بالا یکی از مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی است. Grapefruit به دلیل داشتن فیبر سطح چربی های خون از جمله کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد و از رسوب آن در دیواره عروق جلوگیری می کند.

محافظت از پوست در برابر پیری زودرس

ویتامین C موجود در گریپ فروت از پوست در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید محافظت می کند. این ویتامین التهاب را در پوست کاهش می دهد و جلوی پیری زودرس آن را می گیرد. علاوه بر این، باعث می شود پوست کلاژن بیشتری بسازد و دیرتر دچار چین و چروک شود.

تداخل گریپ فروت با برخی از داروها

مهم ترین داروها عبارت اند از داروهای کاهش دهنده کلسترول به نام استاتین ها از جمله سیمواستاتین و آتورواستاتین، بعضی از داروهای کاهنده فشار خون از جمله نیفدپین، داروهایی که برای جلوگیری از پس زدن بافت پیوندی تجویز می شوند، مثل سیکلوسپورین، بعضی از داروهای ضد اضطراب مانند بوسپیرون، تعدادی از کورتیکواستروئیدها مانند بودزوناید، داروهای تجویز شده برای درمان ریتم غیر طبیعی قلب مثل آمیودارون و داروهای ضد آلرژی یا بعضی از آنتی هیستامین ها از جمله فکسوفنادین با گریپ فروت تداخل دارند.

گریپ فروت را کی بخوریم؟

به طور کلی، زمان خاصی برای خوردن این میوه تعیین نشده است. با این حال، شما بسته به اهداف خود می توانید از آن در زمان های مشخصی از روز استفاده کنید. به عنوان مثال، نیم تا یک ساعت قبل از وعده های اصلی غذا بهترین زمان خوردن گریپ فروت برای چربی سوزی و لاغری است. چرا که این کار به کاهش اشتها کمک می کند و جلوی پرخوری را می گیرد. گریپ فروت دریافت مواد مغذی را افزایش می دهد و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می کند. با این حال، برای بعضی از افراد مناسب نیست یا با بعضی از داروها تداخل دارد. برای اینکه از خود در برابر عوارض جانبی این میوه محافظت کنید، توصیه می شود نظر متخصص تغذیه را در مورد آن جویا شوید.

خبرگزاری ایسنا