



هلو؛ میوه ای برای شادابی پوست

هلو غنی از ویتامین آ و پتاسیم است و با توجه به سایر مواد مغذی که دارد، آن را برای سلامتی بسیار مفید و مناسب کرده است. به علت فیبر فراوان، ایجاد حس پُری کرده و برای کسانی که برای کاهش وزن تلاش می کنند، مناسب است.

هلو غنی از ویتامین آ و پتاسیم است و با توجه به سایر مواد مغذی که دارد، آن را برای سلامتی بسیار مفید و مناسب کرده است. به علت فیبر فراوان، ایجاد حس پُری کرده و برای کسانی که برای کاهش وزن تلاش می کنند، مناسب است.

هلو میوه ای است که ابتدا در چین بوده است و اکنون در سراسر دنیا یافت می شود.

در اواخر بهار و در تابستان از جمله میوه های ثابت سبد میوه ی ایرانیان است.

جالب اینجاست که این میوه از ایران به روم باستان رفته و آنان هلو را " آلو فارسی " یا "prunus persica" می نامیدند .

کمتر کسی از این میوه دوری می کند، پوست آن که سرخی و زردی آمیخته ای دارد ظاهری هوس انگیز به آن بخشیده به طوری که از آن میوه ای محبوب برای همگان ساخته است.

گوشت آن تقریباً سفید و طعم کمی اسیدی دارد و معمولاً شربین است.

هلوهایی که گوشت زرد دارند، معمولاً شربینی بیشتر (دو برابر) و طعم اسیدی تری دارند.

هلو غنی از ویتامین آ و پتاسیم است و با توجه به سایر مواد مغذی که دارد، آن را برای سلامتی بسیار مفید و مناسب کرده است.

هلو منبع خوبی از کاروتن ها، پتاسیم، فلاونوئیدها و قند طبیعی است. همچنین منبع غنی از لیکوپن، لوتئین نیز می باشد؛ لوتئین، رنگ دانه ای است که رنگ قرمز، نارنجی و زرد به سبزیجات و میوه جات می دهد.

این فیتوکمیکال ها، از بیماری های قلب و عروق، تحلیل عضلانی و سرطان جلوگیری می کنند. البته بعضی از افراد به هلو حساسیت دارند، پس باید در خوردن این میوه مراقب باشند.

آن چه ما را به خوردن هلو تشویق می کند

* مفید برای شادابی پوست

* تسهیل حرکات روده و برطرف کننده یبوست

* به علت محتوای فراوان ویتامین آ و سایر آنتی اکسیدان ها، جلوگیری کننده از سرطان ها و اکسیدان های حاصل از آلودگی های محیطی خصوصاً دود سیگار است.

* به علت فیبر فراوان، ایجاد حس پُری کرده و برای کسانی که برای کاهش وزن تلاش می کنند، مناسب است. از طرفی با توجه به

فیبر فراوان آن، برای دیابتی ها و افرادی که کلسترول بالایی دارند، مناسب است.

* مقدار کمی مواد ادرار آور دارد و برای کارکرد کلیه ها مفید است.

* مفید در بینایی به علت محتوای فراوان ویتامین آ و پیش ویتامین آن(بتا کاروتن)

* فراوانی ویتامین ث، آن را در پیشگیری از ابتلا به عفونت و در درمان آن و همچنین در کاهش هموسیستئین در افرادی که مشکلات قلبی دارند و هموسیستئین بالایی دارند، بسیار مفید ساخته است.

* حاوی مواد آرامش بخش است و خوردن آن همراه کمی عسل به صورت پخته پیشنهاد می شود.

به نظر می رسد در شرایط زیر مفید باشد:

اسیدوز

کم خونی

آسم(به شرط عدم حساسیت)

برونشیت

یبوست

پر فشاری خون

سوء هاضمه

هلو و ورزشکاران

به طور کلی این میوه به علت فراوانی فیبر و آب و کربوهیدرات پیچیده ای که دارد برای ورزشکاران بسیار مفید است چرا که سوخت مناسب در کبد و ماهیچه ها و انرژی کافی را برای تمرینات طولانی و قدرتی تامین می کند. به طور متوسط ، بسته به شدت تمرینات و مدت آن، ورزشکاران تقریباً روزانه حداکثر به 9 گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلو از وزن بدن شان احتیاج دارند که معادل 60 تا 70 درصد از کل کالری روزانه شان است و هلو میوه ای است که می تواند از موادی باشد که در تامین این انرژی کارا و مفید باشد.