



## زردآلو سپري براي محافظت از چشم است

زردآلو يك منبع غني از پيش فاکتور ويتامين آ موسوم به بتاکاروتن است و بنابراین در حفظ سلامت و بينايي چشمها تاثیر قابل توجهي دارد.

جام جم آنلاین: زردآلو يك منبع غني از پيش فاکتور ويتامين آ موسوم به بتاکاروتن است و بنابراین در حفظ سلامت و بينايي چشمها تاثیر قابل توجهي دارد.

به گزارش ایسنا، بتاکاروتن در بدن به ويتامين آ تبديل مي شود و اين ويتامين نقش حياتي در بهبود بينايي دارد. اين ميوه همچنين به عنوان یک آنتي اکسیدان قوي مانع از تخریب سلولها توسط مولکولهاي رادیکال آزاد مي شود.

به گفته متخصصان تغذيه در دانشکده علوم بهداشتي هاروارد، انواعي از اين ميوه که به رنگ نارنجي تيره هستند، ذخيره بتاکاروتن در آنها نیز بیشتر است.

مواد غذايي حاوي بتاکاروتن سبب کاهش خطر بروز بيماريهاي قلبي، سکنه، آب مرواريد و بعضي از انواع سرطان ها مي شوند. مقادير بالاي بتاکاروتن و ليکوپن موجود در زردآلو موجب مي شود غذاي مفيدي براي حفظ سلامت قلب باشد. اين دو ماده به عنوان آنتي اکسیدان از اکسیداسيون کلسترول بد و بروز بيماريهاي قلبي جلوگیری مي کنند.

اين ميوه براي تقويت بينايي چشم، جلوگیری از بروز بيماريهاي قلبي و آب مرواريد مفيد است. رادیکالهاي آزاد، عدسي چشم را تخریب مي کنند و سبب بروز آب مرواريد مي شوند و يا با تحليل بردن ذخيره خوني چشمها، سبب تخریب بافت چشم مي شوند.

علاوه بر اينها، زردآلو حاوي فيبرهاي محلول در آب است. مطالعات نشان مي دهد که مصرف فيبرهاي محلول در آب سبب حفظ قند خون در مقدار طبيعي و کاهش کلسترول خون مي شود. فيبر موجود در زردآلو از بروز بيوست و بيماري هاي روده اي جلوگیری مي کند. همچنين برگه زردآلو سرشار از پتاسيم است. مصرف مواد غني از پتاسيم موجب تنظيم فشارخون مي شود. اين ميوه در عين حال سرشار از ويتامين ث و آهن است.

ميوه رسیده زردآلو حاوي ويتامينهاي گروه ب بوده و بنابراین براي درمان بيماريهاي عصبي و روحي، بي خوابي، خستگی شديد، گيجي و فراموشي مفيد است.

آزمایشات جديد نیز نشان داده است که مقادير زيادي از ساير انواع کاروتنوئيدها مانند کورستين و اسيد سالسيليک در زردآلو وجود دارد. اين مواد متعلق به گروه بزرگي از مواد زيست فعال بوده و قادر هستند از مواد غذايي، مواد درماني توليد کنند يا حتي ديواره مخاطي روده را بازسازي کنند.