

یک لیوان طالبی چه میزان کالری دارد؟

خانم‌هایی که در رژیم غذایی‌شان ویتامین A بیشتری مصرف می‌کنند در سنین میانسالی کمتر به بیماری آب مروارید مبتلا می‌شوند حتی ممکن است نیاز به عمل جراحی چشم در این افراد 50 درصد کمتر از دیگران باشد.



سلامت نیوز : خانم‌هایی که در رژیم غذایی‌شان ویتامین A بیشتری مصرف می‌کنند در سنین میانسالی کمتر به بیماری آب مروارید مبتلا می‌شوند حتی ممکن است نیاز به عمل جراحی چشم در این افراد 50 درصد کمتر از دیگران باشد. همشهری تندرستی نوشت: این صیفی تابستانی هم ویتامین A و بتاکاروتن فراوانی دارد. بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A است و که در بدن به این ویتامین ضروری تبدیل می‌شود. وقتی یک فنجان طالبی می‌خورید حدود 56 کالری انرژی وارد بدنتان می‌شود. خانم‌هایی که در رژیم غذایی‌شان ویتامین A بیشتری مصرف می‌کنند در سنین میانسالی کمتر به بیماری آب مروارید مبتلا می‌شوند حتی ممکن است نیاز به عمل جراحی چشم در این افراد 50 درصد کمتر از دیگران باشد.

در طالبی ویتامین C هم وجود دارد که این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی و از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند. پتاسیم، ویتامین B6، فیبر، فولات و نیاسین هم سایر مواد مغذی موجود در طالبی هستند. قند موجود در طالبی قند فروکتوز است و مصرف متعادل این میوه تابستانی برای بیماران دیابتی مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی اگر قرار باشد این میوه‌ها در هر وعده به همراه مقدار زیادی شکر مصرف شود، قند خون را بالا می‌برد.

چاشنی نان و پنیر

تعجبی ندارد که طالبی با آن بوی خوشایند و طعم دلپذیرش از جمله صیفی‌جات پرترفدار باشد. حدود 1700 سال بعد از میلاد مسیح طالبی برای اولین بار در دهکده‌ای به نام «کانتالوپ"; در ایتالیا کشت شد و نام انگلیسی آن از اسم این دهکده گرفته شده است. البته درباره منشأ اولیه طالبی‌ها هنوز هم اطلاعات دقیقی در دسترس نیست. به نظر می‌رسد برای اولین بار به طور طبیعی در هند، آفریقا یا ایران دیده شده است. اسناد تاریخی در یونان و روم باستان نشان می‌دهد که این اقوام هم طالبی‌خور بوده‌اند! در حال حاضر ایالات متحده آمریکا، ترکیه، ایران و بسیاری از کشورهای آمریکای مرکزی از جمله پرورش دهندگان عمده طالبی در دنیا محسوب می‌شوند. طالبی در کنار خیار و کدوتیل در یک خانواده قرار دارد و مانند آنها روی زمین رشد می‌کند.

خرید و مصرف طالبی‌ها

از آنجا که باکتری‌ها به سادگی می‌توانند روی پوست طالبی رشد کنند بنابراین لازم است قبل از مصرف، حتما آن را بشویید و سپس به صورت دلخواه برش بزنید. یادتان باشد که طالبی‌های باقیمانده را بلافاصله به یخچال منتقل کنید. نکته مهم هنگام خرید طالبی این است که چطور بتوانید طالبی رسیده‌ای پیدا کنید که سالم باشد چون گاهی اوقات طالبی در اثر حمل و نقل کمی له می‌شود و رسیده به نظر می‌رسد؛ در صورتی‌که هنوز کال است. البته برای تشخیص طالبی خوب نشانه‌هایی وجود دارد که بد نیست آنها را بدانید:

- 1 به طالبی ضربه بزنید. صدای ایجاد شده باید توخالی و پوک باشد .
- 2 لکه‌هایی روی پوسته از نامرغوب بودن طالبی‌ها حکایت دارد.
- 3 طالبی‌هایی را انتخاب کنید که نسبت به اندازه‌شان سنگین‌تر هستند.
- 4 خط‌هایی که روی پوسته طالبی رسیده وجود دارند، کرم یا زرد رنگ هستند.