

گلابی؛ میوه‌ای با خواص باور نکردنی



گلابی میوه‌ای خوش طعم است که سرشار از ویتامین‌ها و عناصر معدنی است و خوردن آن در گرمای تابستان می‌تواند علاوه بر تامین مواد مورد نیاز بدن، اندکی از تشنگی را نیز رفع کند.

گلابی میوه‌ای خوش طعم است که سرشار از ویتامین‌ها و عناصر معدنی است و خوردن آن در گرمای تابستان می‌تواند علاوه بر تامین مواد مورد نیاز بدن، اندکی از تشنگی را نیز رفع کند.

به گزارش ایسنا، گلابی دارای 76 تا 83 درصد آب، 6 تا 12 درصد مواد قندی مانند دکستروز و لوز (غالبا عاری از ساکارز)، یک تا دو درصد اسیدهای آلی آزاد مانند اسید مالیک و سیتریک، تانن، پکتین، انورتین آسپاراژین (خصوصا در میوه‌های جوان) است.

گلابی سرشار از ویتامین‌های A, B1, B2, C و عناصری مانند فسفر، سدیم، کلسیم، منیزم، گوگرد، پتاسیم، کلر، روی، مس، آهن، منگنز، ید و آرسنیک است.

پوست درخت گلابی اثر قابض دارد و برگ آن اثر مدر و آرام کننده دارد و از آن در موارد ورم مثانه، وجود باکتری در ادرار و وجود سنگ در مجاری ادراری استفاده می‌شود.

برگ درخت گلابی در رفع عفونت مجاری ادراری موثر است و با مصرف آن اسید اوریک دفع می‌شود.

گلابی میوه‌ای خوش طعم است که البته در مصرف آن به حالت خام نباید افراط شود زیرا معده‌های ضعیف آن را به خوبی هضم نمی‌کنند این در شرایطی است که هضم گلابی پخته آسان است و اثر ملین دارد.

گلابی دارای اثر از بین برنده اسیداوریک در بدن است ضمن این که اثر ملین و تامین کننده عناصر معدنی بدن را نیز دارد.

گلابی برای مبتلایان به بیماری قند خون میوه‌ای مناسب بوده و در رفع کم خونی و خستگی عمومی موثر است ضمن این که غذای خوبی برای زنان باردار است. با مصرف مقادیر زیادی گلابی در چند روز، مشروط به این که اغذیه دیگری خورده نشود، فشار خون به صورت قابل ملاحظه‌ای پایین می‌آید.

تقویت سلول‌ها با گلابی

گلابی دارای گیاهی به صورت درختچه و به ارتفاع چند متر و یا به صورت درخت و دارای ساقه‌ای به بلندی 10 تا 20 متر است. از مشخصات گلابی این است که ریشه‌ای عمیق و برگ‌هایی ساده، صاف و دندانه‌دار دارد و میوه آن مخروطی شکل، گوشت‌دار و خوراکی است. قسمت مورد استفاده درخت گلابی، برگ‌های جوان، پوست ساقه و میوه آبدار، معطر و خوش طعم آن است.

گلابی با نام علمی *Pyrus communis L*؛ به تیره گل سرخ تعلق دارد.