

آشنایی با خواص پوملو یا گریپفروت چینی

پوملو یا پومیلو بزرگ‌ترین میوه از خانواده مرکبات است. رنگ آن سبز کمرنگ و گاهی هم زرد با گوشت سفید است.



پوملو یا پومیلو بزرگ‌ترین میوه از خانواده مرکبات است. رنگ آن سبز کمرنگ و گاهی هم زرد با گوشت سفید است.

پوملو (pomelo) میوه‌ای است که شاید تا به حال نام آن را نشنیده باشید، اما آن را در میادین یا مغازه‌های میوه‌فروشی در کیسه‌های توری شکل بسیار دیده‌اید. این میوه که شباهت زیادی به گریپفروت دارد، وزن هر عدد آن از 1 تا 4 کیلوگرم متغیر است و به دلیل وارداتی بودن قیمت بالایی دارد.

پوملو چند سالی است که با نام‌های مختلفی چون گریپفروت چینی، لیموی بزرگ و ... در کشورمان عرضه می‌شود. این میوه بومی آسیای جنوب شرقی و از خانواده مرکبات است.

پومیلو بزرگ‌ترین میوه از خانواده مرکبات است. رنگ آن سبز کمرنگ و گاهی هم زرد با گوشت سفید است و به ندرت صورتی و قرمز است. پوست آن بسیار ضخیم و شیرین است و حدود 15 تا 25 سانتی متر قطر دارد و وزن آن به 1 تا 2 کیلوگرم می‌رسد.

این میوه در هند، چین، ژاپن و ... کشت می‌شود. گوشت پوملو رنگ‌های مختلف زرد، صورتی یا قرمز دارد و پوست آن بسیار ضخیم و رنگ آن در حالت رسیده از سبز تا زرد متغیر و حاوی مواد مغذی زیادی است که اغلب از آن برای تهیه انواع شیرینی، مارمالاد یا برخی دسرها استفاده می‌شود.

گوشت پوملو خشک‌تر و کم‌آب‌تر و طعم آن کمی شیرین‌تر و ملایم‌تر از گریپفروت بوده و مزه تلخی ندارد. البته انواع ترش این میوه هم یافت می‌شود.

خواص تغذیه‌ای

پوملو خواص گریپفروت را دارد و سرشار از ویتامین‌های A، B، C و املاح معدنی فسفر، پتاسیم، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. ویتامین C پوملو چند برابر پرتقال و قابلیت جایگزینی با این میوه را دارد.

خواص درمانی

* پوملو اشتها را تحریک کرده، هضم غذا را سرعت می‌بخشد و بر روی ترشحات معده و صفرا اثر غیرقابل انکاری دارد.

* این میوه به دلیل دارا بودن پتاسیم ادرارآور خوبی است. به دفع سموم و مواد زائد بدن کمک و از افزایش فشار خون جلوگیری می‌کند.

* پوملو حاوی آنزیم‌های چربی‌سوزی است که از افزایش تری‌گلیسیرید و کلسترول بد خون پیشگیری و به کاهش قند خون کمک کرده و مصرف آن برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود.

* گریپفروت چینی به دلیل دارا بودن اسیدهای آلی طبیعی از خستگی، سستی و رخوت می‌کاهد و ویتامین C آن برای تقویت خاصیت ارتجاعی عروق نافع و ویتامین A آن باعث تقویت قوه بینایی شده و به بهبود سریع زخم‌ها کمک می‌کند.

* پوملو به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های قوی با تقویت سیستم دفاعی بدن از بروز بیماری‌های عفونی می‌کاهد.

* در پوست این میوه مقادیر زیادی بیوفلاونوئید وجود دارد که میزان استروژن را در بدن خانمها متعادل و از ابتلا به سرطان سینه می‌کاهد

چگونه مصرف کنیم؟

پوملو را هم می‌توان به صورت تازه خورد و هم می‌توان آب آن را مصرف کرد. بهتر است انواع صورتی و قرمز آن را استفاده نمایید زیرا این‌ها حاوی مقادیر بیشتری از مواد مغذی هستند و در عین حال شیرین‌تر نیز هستند.

برای آبرگیری این میوه باید دقت کنید که در هنگام پوست‌کندن آن لایه‌ی داخلی‌اش را دور نیندازید زیرا حاوی مواد مغذی ضدسرطانی فوق‌العاده‌ای است.

اگر پوملو خیلی‌ترش بود می‌توانید آن را با کمی عسل شیرین نمایید.

توجه

* پوملو همچون گریپ‌فروت با داروهای کاهنده فشارخون، کلسترول خون و داروهای ضد صرع، ضد افسردگی و ضد تشنج‌ها تداخل داشته و با ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی در بدن قادر است اثرات دارو را چند برابر یا فاقد اثر کند. بنابراین در صورت مصرف همزمان این میوه با داروهای فوق‌پزشک خود را مطلع سازید.

* هنگام خرید پوملو دقت کنید که پوست آن فاقد له‌شدگی و لک باشد، بوی شیرینی دهد و نسبتاً سنگین و سفت باشد.

* پوملو ممکن است در برخی افراد ایجاد حساسیت کند مخصوصاً در افرادی که به مرکبات یا ویتامین C حساسیت دارند.

* مصرف زیاد پوملو ممکن است موجب تشکیل سنگ‌های کلیوی شود؛ پس در مصرف آن افراط نکنید.