

زردآلو: راز طول عمر مردم قبایل هونزا

این اعتقاد وجود دارد که 4000 سال پیش چینی‌ها اولین مردمانی بودند که زردآلو را به عمل آوردند. بعد از آن کشت این میوه‌ی خوشمزه در سرتاسر سرزمین‌های مشرق زمین گسترش یافت.



این اعتقاد وجود دارد که 4000 سال پیش چینی‌ها اولین مردمانی بودند که زردآلو را به عمل آوردند. بعد از آن کشت این میوه‌ی خوشمزه در سرتاسر سرزمین‌های مشرق زمین گسترش یافت.

خوشبختانه امروزه در جای جای این کره‌ی خاکی زردآلو کشت و مصرف می‌شود. زردآلو نه تنها خوشمزه است بلکه سرشار از عناصر مغذی و لازمی است که با بیماری‌ها، از بین رفتن قدرت بینایی و بیماری‌های قلبی عروقی مقابله می‌کند. برای آشنایی بیشتر با این میوه‌ی خوشمزه با ما همراه باشید.

زردآلو میوه‌ی پرخالصیتی است. به خاطر اینکه این میوه سرشار از کاروتنوئیدهای مختلف است. کاروتنوئیدها رنگدانه‌هایی به رنگ نارنجی و زرد هستند که در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات مختلف وجود دارند. کاروتنوئیدهای زرد رنگ نقش حفاظتی دارند و با پیری و بیشتر بیماری‌ها مقابله می‌کنند. خوشبختانه زردآلو یکی از میوه‌هایی است که سرشار از این رنگدانه‌ها می‌باشد و شما می‌توانید به خواص مفید آن اعتماد کنید.

این میوه‌ی زرد خوشمزه همچنین سرشار از ویتامین A، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مختلف به ویژه پتاسیم، آهن، مس، فسفر و منیزیم می‌باشد. هر کدام از این ویتامین‌ها و مواد معدنی نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارند.

زردآلو طلایه‌دار انرژی‌زایی است. این میوه قوای بدن انسان را بالا برده و عمر او را طولانی می‌کند. هونزا منطقه‌ای در هیمالیا است که مردمش به داشتن طول عمر زیاد شهرت دارند. محققان معتقدند که راز طول عمر مردمان این منطقه زردآلو است. فرقی نمی‌کند که شما زردآلوی تازه میل کنید و یا از خشک شده‌ی آن استفاده کنید. مهم این است که تا می‌توانید زردآلو بخورید.

زردآلو دوست قلب نازنین شماست

حتماً می‌پرسید زردآلو چگونه از قلب محافظت می‌کند؟ در جواب شما باید بگوییم که این میوه سرشار از بتاکاروتن و لیکوپن است. این دو ترکیب جزو آنتی اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند و میزان کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهند. نتایج یک پژوهش ژاپنی که روی بیش از 3000 مرد و زن انجام گرفته نشان می‌دهد که داشتن تغذیه‌ای سرشار از بتاکاروتن و لیکوپن از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کند. نتایج پژوهش‌های آمریکایی و آلمانی نیز نتایج این پژوهش را تایید کرده‌اند. از طرف دیگر زردآلو سرشار از پتاسیم است و این ماده‌ی معدنی نیز از ابتلا به بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

زردآلو برای دستگاه گوارش و روده‌ها مفید است

زردآلو برای سیستم گوارش فوق‌العاده است. زردآلوی تازه با اسهال مقابله می‌کند و زردآلوی خشک برای افرادی که از یبوست رنج می‌برند عالی است.

زردآلو با سرطان مقابله می‌کند

گوجه فرنگی به دلیل دارا بودن لیکوپن ضدسرطان قوی محسوب می‌شود که به ویژه با سرطان پروستات مقابله می‌کند. اگرچه گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن است اما لازم است که پخته شود تا بدن لیکوپن آن را به خوبی جذب کند. این در حالی است که لیکوپن موجود در زردآلو (همچنین آب طالبی) به طور مستقیم جذب بدن می‌شود.

زردآلو قوه‌ی بینایی را تقویت می‌کند

بتاکاروتن موجود در زردآلو که به ویتامین A تبدیل می‌شود از قوه‌ی بینایی شما محافظت می‌کند. این ویتامین به طور مستقیم در تولید رنگدانه‌ی ردوپسین شرکت دارد.

این رنگدانه برای قوه‌ی بینایی لازم و ضروری است. کمبود ویتامین A بسته به شدت یا ضعف آن باعث خستگی چشم می‌شود و اگر این کمبود بیش از حد باشد ممکن است به ضعف دید شبانه و یا به بیماری آب مروارید منجر شود.

زردآلو سرشار از فیبرها است

زردآلو منبع خوب فیبرها است که نه تنها با یبوست و سرطان کولون مقابله می‌کند بلکه از ابتلا به اکثر بیماری‌ها از جمله دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری به عمل می‌آورد. توصیه می‌کنیم تا می‌توانید زردآلوی تازه و یا خشک میل کنید تا از تمام خواص آن بهره‌مند شوید. مردم قبایل هونزا تمام طول سال زردآلو می‌خورند. یعنی در فصل آن از میوه‌ی تازه استفاده می‌کنند و در مابقی سال زردآلوی خشک شده می‌خورند. پس بخشی از سبد میوه‌تان را به زردآلو اختصاص دهید. از این میوه‌ی خوش‌رنگ و خوش‌مزه میل کنید و پروردگار را به خاطر نعمت‌های بی‌پایانش شاکر باشید.