

## طالبی خوتان را روان می کند

طالبی و گرمک و دستنبو که معطر و شیرین است این روزها مهمان سفره‌های شماست. محققان دریافته‌اند که طالبی خاصیت ضدانعقاد خون دارد.



جام جم آنلاین: طالبی و گرمک و دستنبو که معطر و شیرین است این روزها مهمان سفره‌های شماست. محققان دریافته‌اند که طالبی خاصیت ضدانعقاد خون دارد.

محققان برای آزمایش، مقداری از پلاکت‌های خون را گرفته با مقدار کمی عصاره یا آب طالبی شیرین مخلوط کرده و مشاهده کردند در طالبی عاملی وجود دارد که شدت مانع از انباشته شدن غیرطبیعی پلاکت‌ها می‌شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ‌ها - که عامل حمله‌های قلبی است - جلوگیری می‌شود. اگر طالبی و آسپیرین با هم خورده شود، خاصیت ضد انعقاد خون نیرومندتری تشکیل می‌شود.

مطالعات نشان داده است، مصرف یک لیوان آب طالبی در روز به میزان 25 درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می‌دهد.

این میوه حتی در ردیف گیاهان و خوراکی‌هایی قرار دارد که از این نظر بسیار مفید و مؤثر هستند. در این تحقیقات، میوه‌ها از نوع مرکبات و همچنین سبزیجات به رنگ سبز و نارنجی، خواص ضدسرطان نشان داده‌اند.

گفتنی است ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد به همراه بتاکاروتن، احتمال بروز سرطان‌هایی نظیر سرطان ریه، پستان، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می‌دهد.

این دو ماده مغذی (ویتامین C و بتاکاروتن) با فعالیت آنتی‌اکسیدانی که دارند، از فعالیت تخریبی رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و مانع تشکیل غدد سرطانی می‌شوند.

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A بوده و مملو از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود.

در یک فنجان آب طالبی فقط 56 کالری انرژی وجود دارد، ولی 129 درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می‌کند که در بهبود بینایی و پوست بدن نقش دارد.

این میوه حاوی پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین B1، E، B6، B3، B5 است. ویتامین B6 و پتاسیم از دیگر مواد موجود در این میوه است.

طالبی میوه‌ای اشتهاآور، ادرارآور، ملین و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است.

خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است و یبوست و بواسیر را نیز بهبود می‌بخشد.

طالبی را بدون شکر یا چیزهایی دیگر به طور ساده باید پیش از غذا خورد؛ کسانی که طالبی را با نمک و فلفل می‌خورند هضم آن را آسان‌تر می‌کنند ولی در مقابل، خاصیت ملین آن را کم می‌کند.

گوشت طالبی را اگر روی سوختگی‌های سبک و سطحی یا ورم پوست بگذارند، آن را تسکین داده و شفا می‌بخشد.

تخم طالبی یا گرمک با تخم کدو و تخم خیار تشکیل تخم‌های خنک را می‌دهند و برای تسکین و نرم کردن سینه مصرف می‌شود.

طرز مصرف آن این است که این سه تخم را کمی می‌کوبند و در آب می‌ریزند تا شیره آن در آب مخلوط شود، سپس آن را صاف کرده و مصرف می‌کنند.

گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد. گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی یا درمان ورم پوست مؤثر است؛ اما کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند یا آن را مصرف نکنند. همچنین کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده‌روی کنند.