

کدامیک مفیدترند؛ انگور قرمز یا سبز؟

برای آگاهی از تفاوت انگور قرمز با انگور سبز ابتدا با خواص هر کدام جداگانه آشنا شوید.



برای آگاهی از تفاوت انگور قرمز با انگور سبز ابتدا با خواص هر کدام جداگانه آشنا شوید.

انگور قرمز

رنگ قرمز موجود در این انگور حاصل از وجود فلاونوئیدها - نوعی آنتی‌اکسیدان - است. انگور قرمز به خاطر داشتن مواد مغذی فراوان مانند ویتامین‌ها- به خصوص ویتامین C و B ، پروتئین‌ها، مس، آنتوسیانین، منگنز، پتاسیم و غیره از خواص سلامتی فراوانی برخوردار است.

این نوع انگور کم کالری بوده و دارای فیبر رژیمی بالایی است. یک پیمانه انگور قرمز حاوی 61 کالری است که می‌تواند به عنوان میان وعده‌ای سالم، برای افرادی که قصد کم کردن وزن خود را داشته و یا مایل به حفظ آن هستند، مورد استفاده قرار گیرد.

انگور سبز

انگور سبز گونه‌ای از انگورهاست که در تمامی ایام سال در دسترس است و از ارزش تغذیه‌ای بالایی برخوردار است. این نوع انگور، سرشار از کربوهیدرات‌ها، ویتامین C و ویتامین K است. کم کالری و بدون کلسترول است.

آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید که به عنوان کاتچین‌ها شناخته شده‌اند، در انگور سبز و قرمز موجودند. انگور سبز دارای مقداری آهن و پتاسیم نیز است.

تفاوت میان انگور قرمز و انگور سبز

اکنون با شناخت نسبی از تفاوت میان انگور قرمز و سبز، مقایسه این دو نوع انگور بر اساس ارزش غذایی و خواص سلامتی آن‌ها، راحت‌تر خواهد بود.

اکثر کارشناسان تغذیه و دست‌اندرکاران حوزه سلامت، مصرف انگور قرمز را بیشتر از انگور سبز توصیه می‌کنند چرا که انگور قرمز در مقایسه با انگور سبز از آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری برخوردار است. همچنین مقدار کالری موجود در انگور قرمز کمتر از انگور سبز است.

انگور سبز فاقد ترکیب آنتوسیانین است ولی این ترکیب در انگور قرمز به وفور یافت می‌شود.

انگور قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید مانند ریزوراتول، کاتچین‌ها و کوئرستین است در حالی که انگور سبز تنها دارای مقدار اندکی کاتچین‌ها است.

آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید ترکیباتی هستند که موجب ایجاد رنگ قرمز در انگور قرمز می‌شوند و هرچه رنگ قرمز انگور، تیره‌تر باشد تمرکز این آنتی‌اکسیدان‌ها در انگور بیشتر است.

در این میان ریزوراتول و کوئرستین مهم‌ترین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که از خواص سلامتی بالایی از جمله کاهش فشارخون، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی، حفظ کلسترول خوب، برخوردارند. ریزوراتول، به درمان بیماری آلزایمر کمک کرده و خواص ضدسرطانی نیز دارد.

کوئرستین، خواص آنتی‌هیستامینی دارد و برای تسکین و درمان آلرژی‌های مختلف به کار می‌رود.

آنتوسیانین موجود در انگور قرمز نیز خواص ضد التهابی دارد.