

## طالبی از منظر سلامت

طالبی یکی از میوه های فصل است که از منظر سلامت، ارزش تغذیه ای خوبی دارد. این میوه که از اواسط بهار به بازار می آید تا اواسط تابستان ...



طالبی یکی از میوه های فصل است که از منظر سلامت، ارزش تغذیه ای خوبی دارد. این میوه که از اواسط بهار به بازار می آید تا اواسط تابستان مهمان سفره غذایی خانوار است و در این مدت فرصت خوبی است که از منافع مصرف آن بهره مند شوید.

منبع خوب ویتامین A:

ویتامین A از جمله ویتامین های محلول در چربی است که می توان پیش ساز آن را به صورت بتا کاروتن در طالبی به مقدار مورد نیاز پیدا کرد. بتا کاروتن يك آنتي اكسيدان بسيار عالي است که از سرطان پیشگیری می کند، کلسترول را کاهش می دهد و درصد بیماری های قلب و عروق را به طرز چشمگیری کم می کند. دریافت این پیش ساز از آنجا حائز اهمیت است که این ماده مغذی مهم را بدون دریافت چربی در اختیار بدن قرار می دهد. ویتامین A کارکردهای متنوعی در بدن دارد که مهمترین آنها حفظ سلامت چشم و تاثیر آن بر بینایی است. در دنیا کمبود این ویتامین یکی از مشکلات بهداشتی است و برنامه های بسیاری برای پیشگیری از بیماری های مربوط به این کمبود از جمله شب کوری و سخت شدن قرنیه انجام می شود. طالبی بخش همده نیاز روزانه به مصرف این ماده مغذی مهم را برآورده می کند. حفظ سلامت پوست از دیگر کارکردهای این ویتامین است که در زیبایی و سلامت از اهمیت برخوردار است.

ویتامین C

طالبی منبع خوب ویتامین C نیز هست. این ویتامین نقش بسیار زیادی در پیشگیری از بیماری های مزمن مانند سرطانها و مشکلات مربوط به قلب و عروق ایفاء می کند. از آنجا که خوشبختانه فرآوری زیادی بر طالبی انجام نمی شود و آن را به صورت خام مصرف می کنند این ویتامین که به فر ایند های مختلف بسیار حساس است حفظ می شود و بخشی از نیاز بدن را فراهم می کند.

مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های B1، B6، B3، B5 در طالبی وجود دارند. گردهم آمدن این مواد مغذی در ترکیب خاص باعث می شود که شما هیچگاه فوائد دریافت آنها را از منابع طبیعی مانند میوه و سبزی، با مصرف مکمل های دارویی به دست نیاورید. وجود مجموعه ای از ویتامین ها، به خصوص ویتامین های گروه B در این میوه، آن را به ماده ای بسیار خوب برای تنظیم متابولیسم در بدن تبدیل کرده و از این رو میوه ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

پتاسیم:

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف يك فنجان آب طالبی دارای 56 کالری انرژی است و احتمال ابتلای افراد را به پرفشاری خون تا 25 درصد کاهش می دهد. بسیاری از بیماران قلبی به علت داروهای که مصرف می کنند به کاهش میزان پتاسیم خون دچار می شوند و چون طالبی مقدار فراوانی پتاسیم دارد در کاهش این عارضه دارویی در بیماران قلبی موثر است. پتاسیم یکی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن است که نقش موثری در کنترل فشار خون و از این طریق حفظ سلامت قلب و عروق دارد. کاهش کلسترول یکی دیگر از راه هایی است که طالبی آن را برای حفظ سلامت قلب و عروق فراهم می کند.

مصرف این میوه همچنین به افرادی که از کم خونی رنج می برند، توصیه می شود. مطالعات نشان داده است که افرادی که از آسم رنج می برند، در صورت استفاده از میوه هایی که خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارند، کمتر دچار حملات تنفسی می شوند. از این رو مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند، مفید است.

نکته:

• در سال های گذشته شاهد مواردی از مسمومیت در اثر مصرف طالبی بودیم. متأسفانه سم پاشی بی رویه این محصول به اضافه این باور غلط که پوست طالبی مانع از نفوذ سموم به بخش خوراکی آن است، باعث شده که موارد لازم در دوره های سم پاشی رعایت نشود و از این طریق باعث مسمومیت افراد شود.

• میزان کالری طالبی زیاد نیست اما اگر عادت دارید طالبی را به صورت فالوده مصرف کنید از شکر کمتری استفاده کنید. توجه به این نکته به خصوص برای افراد دیابتی و کسانی که از رژیم های لاغری پیروی می کنند بسیار حائز اهمیت است.

• استفاده از تخمه های طالبی به عنوان تنقلات در برخی از مناطق کشور مرسوم است. ضمن اینکه استفاده از این دانه ها به علت محتوای امگا 3 موجود در آنها خوب است پیشنهاد می کنیم هنگام بودادن آنها از نمک زیاد استفاده نکنید.

• برخی از افراد به مصرف طالبی حساسیت دارند و باید در صورت وجود علائم حساسیت اعتدال را در مصرف آن رعایت کنند.

انتخاب طالبی

برای خرید يك طالبی خوب و رسیده، با کف دست به آن ضربه بزنید باید يك صدای تو خالی داشته باشد. وقتی آن را در دست

می گیرید باید نسبت به اندازه اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم شدگی نداشته باشد. پوست آن باید به رنگ کرم یا زرد مایل شده باشد ( رنگ سبز پوست نشانه کال بودن آن است). محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه های رسیده بودن طالبی بوی ملایم شیرینی است که از پوست آن به مشام می رسد. جالب است بدانید در انگلیس طالبی های جدیدی به بازار آمده است که دارای شهد شیرین هستند اما طعم خنک لیمو دارند این میوه در اسپانیا پرورش یافته و حاصل 12 سال تحقیقات است.