

آنچه درباره خواص بامیه نمی دانید!

بامیه با نام علمی Hibiscus به خانواده پنیرک یا Malvaceae تعلق دارد.



سلامت نیوز: بامیه با نام علمی Hibiscus به خانواده پنیرک یا Malvaceae تعلق دارد. میوه بامیه، شامل غلاف گوشتی است که دارای مقطعی 5 یا 6 ضلعی بوده که از قاعده به طرف رأس به تدریج باریک و نوک تیز می‌شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان روابط عمومی طول میوه به 3 تا 7 سانتیمتر می‌رسد. درون میوه در چند ردیف، دانه‌های سفید رنگ و نرمی قرار دارد که پس از رسیدن به رنگ سبز کم‌رنگ تغییر یافته و سفت می‌شوند. بامیه با داشتن مواد مغذی با ارزشی مانند ویتامین‌های A, C و گروه B از جمله: اسید فولیک B6، B2، B5 و عناصری از قبیل: منگنز، کبالت، کلسیم، فسفر و پتاسیم، فیبر و ماده لزج، اثرات مثبت فراوانی بر سلامت انسان دارد. این گیاه از نظر اقتصادی نیز ارزان و در دسترس همه افراد است.

مفید برای دیابتی‌ها

فیبر موجود در بامیه، نمایه گلیسمی پایینی به آن می‌دهد، یعنی به سرعت قند خون را بالا نمی‌برد. بدین ترتیب که سرعت جذب قند را کاهش داده و به حفظ قند خون کمک می‌کند، بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت مفید است.

موسیلاژ یک نوع فیبر موجود در بامیه است که از طریق متصل شدن با نمک‌های صفاوی و اسیدهای چرب، موجب کاهش کلسترول و پروفایل لیپیدی خون می‌شود و برای بیماران قلبی و هایپرلیپیدمی توصیه می‌شود. اثر بامیه در کاهش کلسترول خون، یکی از خصوصیات بسیار مفید این سبزی است، زیرا مانند داروهای کاهنده کلسترول اثرات جانبی ندارد. اسید فولیک باعث کاهش هموسیستئین خون می‌شود.

افزایش این ماده از طریق انسداد رگ‌های خونی، یکی از عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی است. همچنین می‌تواند در خون‌سازی موثر باشد. ویتامین C نیز یکی از آنتی‌اکسیدان‌های مهم است که کمبود آن می‌تواند باعث اختلال در جذب اسید فولیک شود. در مجموع به علت دارا بودن این مواد مغذی و نیز فیبرهای محلول و املاح باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.

دفع سموم

این سبزی دارای ماده لزجی است که کمک فوق‌العاده‌ای به دفع مواد زائد و سموم در سیستم گوارشی می‌کند.

پیشگیری از یبوست

یکی از عوارض رژیم‌های کاهش وزن ابتلا به یبوست است که مصرف بامیه هم مانع یبوست می‌شود و هم به روند کاهش وزن کمک می‌کند. بسیاری از متخصصان معتقدند که بیشتر بیماری‌ها از روده آغاز می‌شوند. فیبر موجود در بامیه با جذب آب کافی، از بروز یبوست جلوگیری کرده و ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل: بواسیر و دیورتیکولیت را به شدت کاهش می‌دهد.

دیورتیکولیت، التهاب دیورتیکول‌ها (کیسه‌های گرد فتق مانند در دیواره مخاط روده بزرگ) است که در اثر تجمع باکتری‌ها و سایر محرک‌های داخل دیورتیکول‌ها ایجاد می‌شود و باعث درد، نفخ، تهوع، یبوست، اسهال و تب می‌شود. معمولاً برای افزایش حجم مدفوع و رفع یبوست، مصرف سبوس گندم توصیه می‌شود که امکان دارد دیواره روده را حساس کند، ولی موسیلاژ موجود در بامیه این تأثیر را نداشته و خروج مدفوع را آسان می‌کند. بامیه به دلیل خاصیت لزج بودن و لغزندگی، یکی از ملین‌های بسیار مفید به‌شمار می‌آید.

مفید برای فشار خون بالا

مصرف بامیه به جهت داشتن پتاسیم و منیزیم در بیماران مبتلا به فشارخون بالا می‌تواند اثر کمک‌کننده داشته باشد. همچنین

می‌تواند برای پیشگیری از فشارخون بالای دوره بارداری (پره اکلامپسی و اکلامپسی) و گرفتگی عضلات طی دوران بارداری مفید باشد.

نکته مهم

برای حفظ اثرات مفید بامیه و آنزیم‌های هضمی آن، باید آن را خیلی کم بپزید، یعنی با حرارت کم یا با بخار ملایم پخته شود، ولی اگر خواستید آن را سرخ کنید، از مقدار کمی روغن زیتون یا روغن گیاهی برای سرخ کردن آن استفاده کنید.

سایر موارد

کلسیم موجود در بامیه نیز می‌تواند برای جلوگیری از پوکی استخوان موثر باشد. فیبر موجود در بامیه بر باکتری‌های مفید روده موثر است. استفاده از بامیه به علت داشتن پتاسیم بالا به افراد مبتلا به بیماری‌های کلیه توصیه نمی‌شود.