

انگور و یک عالمه فایده

فصل انگور است، این میوه خوشمزه و پرخاصیت را از دست ندهید. فرقی نمی‌کند انگور سفید باشد یا قرمز. این میوه منبع مواد مغذی فوق‌العاده مفید برای بدن است.



سلامت نیوز : فصل انگور است، این میوه خوشمزه و پرخاصیت را از دست ندهید. فرقی نمی‌کند انگور سفید باشد یا قرمز. این میوه منبع مواد مغذی فوق‌العاده مفید برای بدن است. انگور ضداحتباس آب است، با سرطان کولون مقابله می‌کند، کلسترول خون را کاهش می‌دهد و غیره. برای آشنایی و مرور گلچینی از خواص این میوه بهشتی با ما همراه شوید.

مقابله با سرطان کولون

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ در سال 2005 محققان دانشگاه ایلی نویز آمریکا 10 نوع فلاون جدید در انگور کشف کردند. به عقیده محققان این فلاون‌ها قادر به خنثی کردن فعالیت آنزیمی هستند که در ابتلا به سرطان نقش دارد. این فلاون‌های مفید به ویژه باعث پیشگیری از سرطان‌های مربوط به دستگاه گوارش مانند سرطان کولون می‌شود. برای این که از آنتی اکسیدان‌های این میوه بیشترین بهره را ببرید بهتر است که انگور قرمز یا سیاه را بیشتر مصرف کنید. در این نوع انگورها آنتی اکسیدان‌های بیشتری نسبت به انگور سفید وجود دارد.

برای دندان‌ها خوب است

نتایج پژوهشی که در سال 2009 در دانشگاه ایلی نویز انجام و در Journal of Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که انگور جلوی انتشار باکتری‌های دهان که مسئول پوسیدگی دندان هستند را می‌گیرند. این خاصیت ضدباکتریایی انگور مدیون وجود دو ماده به نام‌های اولئانولیک اسید و آلدئید اولئانولیک است که در پوست این میوه قرار دارد. البته به عقیده برخی از متخصصان باید روی این خاصیت انگور مطالعات بیشتری انجام شود اما شکی وجود ندارد که قندهای موجود در انگور مانند قندهای صنعتی باعث انتشار باکتری و پوسیدگی دندان نمی‌شود. در مصرف هیچ ماده غذایی زیاده‌روی نکنید. انگور نیز از این قاعده مستثنی نیست. این میوه پرخاصیت اگر به اندازه مصرف شود گامی است در جهت حفظ سلامت همه ما.

انگور، ضد احتباس آب

انگور سرشار از آب و پتاسیم است و برای همین با حالت احتباس آب مقابله می‌کند. اگر دچار این مشکل هستید به طور مرتب انگور میل کنید. علاوه بر این انگور حاوی فیبرهای غذایی بوده و ادرار آور است. در واقع این میوه پرخاصیت می‌تواند میزان دفع توکسین‌ها یا همان سموم بدن را از طریق ادرار افزایش دهد.

انگور بخوریم، چاق نشویم؟

اگر روزانه ده حبه انگور درشت میل کنید هیچ مشکلی به وجود نمی‌آید و بدون این که چاق شوید از خواص این میوه خوشمزه بهره‌مند می‌شوید. میزان قند موجود در انگور نسبت به نوع آن متفاوت است.

آن قدرها هم پرکالری نیست

بر خلاف آن چه رایج است انگور چندان هم پرکالری نیست. در واقع هر 100 گرم انگور حاوی 70 کیلوکالری می‌باشد که بین کالری سیب و موز قرار دارد. علاوه بر این قند موجود در انگور شاخص گلیسمی متوسطی دارد، به خوبی جذب و باعث تولید انرژی می‌شود البته بدون این که قند خون را خیلی بالا ببرد. این میوه برای احیای قدرت عضلات بعد از ورزش فوق‌العاده است.

انگور سرشار از پولی فنول‌های آنتی‌اکسیدانی (آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدها و غیره) می‌باشد که به سلامت قلب کمک زیادی می‌کنند. نتایج پژوهشی که در دانشگاه میشیگان ایالات متحده آمریکا انجام شده نشان می‌دهد مصرف انگور می‌تواند میزان فشار خون بالا و آسیب‌های عضلات قلب را کاهش دهد. این میوه پرتعداد همچنین باعث بهبود عملکرد قلب موش‌های آزمایشگاهی شده است. باید بدانید که بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست و دانه‌های انگور قرار دارد و بهتر است این دانه‌ها را ببلعید.

کاهش کلسترول بد خون

انگور سرشار از فیبرهای محلول در آب است. در واقع هر 100 گرم انگور حاوی 1 گرم فیبر می‌باشد. توجه داشته باشید که تمام فیبرهای غذایی با کلسترول بد خون مقابله می‌کنند. از این گذشته انگور حاوی پولی فنول‌های آنتی‌اکسیدانی نیز می‌باشد که باعث کاهش جذب کلسترول می‌شود. نتایج یک پژوهش اسپانیایی که در سال 2008 به چاپ رسیده است نشان می‌دهد مصرف روزانه انگور می‌تواند برای کاهش میزان کلسترول بد خون کافی باشد. فیبرهای محلول در آب به ویژه در پوست نازک و دانه‌های انگور قرار دارد. اما توجه داشته باشید بعضی‌ها در هضم و گوارش دانه‌های انگور مشکل دارند. بهتر است این میوه را روزانه یک مرتبه میل کنید. در مصرف هیچ ماده غذایی زیاده‌روی نکنید.