

آلو خشک را دریابیم

اگر شما هم آلو خشک را به خاطر خواص ملینی‌اش می‌شناسید باید بگوییم که این میوه خشک، خواص اعجاب انگیز دیگری نیز دارد.



سلامت نیوز : اگر شما هم آلو خشک را به خاطر خواص ملینی‌اش می‌شناسید باید بگوییم که این میوه خشک، خواص اعجاب انگیز دیگری نیز دارد. آلو خشک، کاهش وزن را تسهیل می‌بخشد، جلوی گرسنگی را می‌گیرد، ضد چروک است، مغز را تحریک و با فشار خون بالا مقابله می‌کند. در این مطلب شما را با خواص اعجاب انگیز آلو خشک بیشتر آشنا می‌کنیم.

همیار خوش اندامی شما

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ می‌پرسید چرا؟ در پاسخ باید گفت که آلو خشک طعم شیرینی دارد اما قندهای موجود در آن طبیعی و تصفیه نشده‌اند و بدن، آن‌ها را بسیار راحت‌تر از قندهای سفید می‌سوزاند. بنابراین مصرف معقول آلو خشک نه تنها باعث چاقی نمی‌شود بلکه به خاطر غنی بودنش از فیبرها (7 گرم فیبر در 100 گرم آلو خشک) به کاهش وزن و لاغری بدن کمک می‌کند. فیبرها باعث احساس سیری زود هنگام می‌شوند؛ و از آنجا که دیرهضم هستند و مدت زمان طولانی در معده می‌مانند احساس گرسنگی را به تأخیر می‌اندازند. از این گذشته فیبرها به ویژه به دلیل دفع چربی غذاهای مصرف شده از طریق مدفوع، ذخیره‌سازی کالری‌ها را محدودتر می‌کنند. توصیه می‌شود مصرف آلو خشک را در وعده‌های غذایی‌تان بگنجانید. البته می‌توانید در مواقعی که میل شدیدی به خوردن دارید، آلو خشک میل کنید.

خاصیت ملینی

آلو خشک راه حلی طبیعی برای دفع راحت است! میزان فیبر موجود در آن تقریباً معادل بلغور جوی دو سر است. در واقع 4 عدد آلو خشک حدوداً 3 گرم فیبر حل‌شده و حل‌نشده در خود دارد. آلو خشک خاصیت ملینی خود را مدیون فیبرهای حل‌شده است و فیبرهای حل‌نشده موجود در آن باعث سرعت بخشیدن به عبور مدفوع از روده می‌شود. البته این میوه خشک فوق‌العاده همچنین دارای دو ملین طبیعی، دی‌فنیل ایزاتین و سوربیتول می‌باشد. متخصصان توصیه می‌کنند در صورتی که دچار یبوست هستید، هر روز 2 یا 3 عدد آلو خشک را با صبحانه میل کنید. البته می‌توانید با توجه به عکس‌العمل مزاجی خود مقدار مصرف‌تان را تنظیم کنید.

شما را سیر می‌کند

این خاصیت آلو خشک از فیبرهای موجود در آن ناشی می‌شود. آلو خشک دارای فیبر زیادی است: در 100 گرم آلو خشک 7 گرم یا به اندازه بلغور جوی دو سر فیبر وجود دارد. در تغذیه وجود فیبرها برای از بین بردن اشتها ضروری است. به ویژه اینکه تغذیه مدرن سعی دارد مزیتی برای مصرف گوشت و لبنیات قائل شود. برای اینکه به میل شدیدتان برای خوردن غلبه کنید، آلو خشک را در برخی از غذاهایتان بگنجانید. همچنین می‌توانید این میوه خشک را به عنوان چاشنی میل کنید. اگر دچار یبوست نیستید از مصرف روزانه بیش از 2 عدد آلو خشک پرهیزید تا دچار اختلالات مربوط به روده نشوید.

پوست را جوان نگه می‌دارد

خاصیت و فایده اصلی آلو خشک که ناشناخته نیز مانده است، سرشار بودن این میوه از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با ظاهر شدن چین و چروک روی پوست مبارزه می‌کنند. یک پژوهش آمریکایی در سال 2004 نشان داد در میان میوه و سبزیجاتی که قادرند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرند، آلو خشک رتبه نهم را از نظر غنای آنتی‌اکسیدانی به خود اختصاص داده است. از سن 30 سالگی، همه می‌توانند به‌طور مرتب و روزانه 1 تا 2 عدد آلو خشک مصرف کنند. همچنین می‌توان با مصرف روزانه از قرار 1 یا 2 عدد آلو خشک اقدام به یک دوره درمانی 3 ماهه کرد (حداقل 1 ماه وقفه بین هر دوره لازم است).

می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه آلو خشک سرشار از پتاسیم است و فواید پتاسیم در کاهش فشارخون بالا به اثبات رسیده است. در 100 گرم آلو خشک، 800 میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد و به این ترتیب آلو خشک یک میوه بسیار غنی از مواد معدنی به حساب می‌آید. یک پژوهش آمریکایی نشان داد در میان میوه و سبزیجاتی که قادرند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرند، آلو خشک رتبه نهم را از نظر غنای آنتی‌اکسیدانی به خود اختصاص داده است. از طرف دیگر به‌طور معمول، پتاسیم و فلاونوئیدهای آلو خشک از بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کند. گفتنی است مصرف 1 یا 2 عدد آلو خشک در بین غذا یا به عنوان چاشنت کافی است. توجه داشته باشید به خاطر اثرات ملینی آلو خشک از زیاده‌روی در مصرف آن بپرهیزید.

انرژی زاست

آلو خشک سرشار از کربوهیدرات‌هاست: 100 گرم آلو خشک حاوی 49 گرم کربوهیدرات است به همین دلیل این میوه خشک انرژی زاست. این کربوهیدرات‌ها متنوع هستند (گلوکز، فروکتوز و سوربیتول) و به تدریج جذب بدن می‌شوند و این امر از بالا رفتن قند خون و در پی آن احساس گرسنگی جلوگیری می‌کند. بنابراین مصرف این میوه خشک برای افرادی که زیاد ورزش می‌کنند توصیه می‌شود. البته میزان مصرف آلو خشک باید با توجه به فعالیت‌های بدنی روزانه شما متفاوت باشد؛ در صورتی که تحرک بدنی کمی دارید، 1 یا 2 عدد آلو خشک برای بدن کافی است. اما اگر به گردش‌های طولانی می‌روید بیشتر از این مقدار میل کنید. در صورت مصرف بیش از 3 عدد به تأثیرات ملینی آن نیز توجه داشته باشید.