

بعد از ورزش بلوط بخورید

تا به حال میوه بلوط را دیده‌اید؟ این میوه ظاهری مشابه فندق دارد و درخت آن به صورت وحشی یا کشت‌شده در مناطق معتدلی چون مازندران، کردستان و لرستان رویش دارد...



جام جم آنلاین: تا به حال میوه بلوط را دیده‌اید؟ این میوه ظاهری مشابه فندق دارد و درخت آن به صورت وحشی یا کشت‌شده در مناطق معتدلی چون مازندران، کردستان و لرستان رویش دارد و طرفداران پروپا قرص آن مردمان استان گیلان هستند. این میوه در بازار کمیاب است، اما در برخی میوه‌فروشی‌ها یا مغازه‌های مدرن به صورت بسته‌بندی شده یا فله‌ای به فروش می‌رسد.

بلوط از فندق درشت‌تر و هریک یا چند عدد آن درون پیاله‌ای سبزرنگ و خاردار قرار گرفته است.

بلوط را همچون فندق از پوست سبزرنگ جدا و پوسته قهوه‌ای مایل به قرمز آن را شکسته و به صورت خام، تفت داده شده و حتی آب‌پز میل می‌کنند.

مزه آن مانند فندق خوشایند و دلچسب نیست، اما به دلیل غنی‌بودن از املاح و ویتامین‌ها غذایییت بالایی داشته و مانند اجزای آجیل مغذی است. امروزه در صنعت از بلوط در کیک، بستنی و حتی از آرد آن به عنوان حجم‌دهنده در برخی از انواع نان‌ها استفاده می‌شود.

بعد از ورزش بلوط بخورید!

بلوط حاوی نشاسته، چربی، پروتئین، فیبر و املاحی چون آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه B است. میزان نشاسته بلوط در مقایسه با فندق بیشتر و چربی آن کمتر است.

به دلیل فیبر بالایی که دارد خاصیت سیرکنندگی داشته و به دلیل دارابودن اسیدهای چرب غیراشباع فاقد کلسترول بوده و پتاسیم آن ادرارآور است.

ویتامین‌های گروه B آن باعث عملکرد بهتر سیستم عصبی می‌شود و به دلیل نداشتن گلوتن، برای مبتلایان به سیلیاک محدودیت مصرف ندارد.

این را هم بدانید شاه بلوط درشت‌تر، روغن‌دارتر و مغذی‌تر از بلوط است. این میوه تقویت‌کننده بدن و چاق‌کننده بوده و مصرف آن برای افراد ضعیف توصیه شده است.

به گفته متخصصان مصرف بلوط بعد از فعالیت‌های ورزشی است. چرا؟ به دلیل آن‌که منیزیم و کلسیم بالایی داشته و با تسکین عضلات از گرفتگی و کوفتگی آنها می‌کاهد.

بلوط درمان‌کننده التهابات

بلوط یکی از غنی‌ترین گیاهان از نظر میزان تانن بوده و به دلیل وجود این ترکیب، مقبض‌کننده و ضداسهال است. به جهت دارابودن ترکیبات فلاونوییدی خواص ضدالتهابی داشته و با کاهش تورم عروق انتهایی روده منجر به کم‌شدن التهاب هموروئید (بواسیر) می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان داده است شاه‌بلوط و عصاره آن به عنوان درمان حمایتی در حفظ عملکرد غشای دیواره وریدها و بهبود جریان خون در نارسایی مزمن وریدی استفاده می‌شود. از التهاب عضلات و رگ‌های واریسی کاسته و موجب بهبود و بازگشت خون به قلب می‌شود.

موارد منع مصرف

علاوه بر میوه بلوط پوست، برگ و ریشه درخت آن هم خواص درمانی دارد، اما باید بدانید مصرف زیاده از حد بلوط به دلیل تانن زیاد از میزان جذب آهن بدن می‌کاهد. همچنین با برخی داروها تداخل ایجاد کرده و ساپونین آن باعث تحریک لایه مخاطی معده و برگشت اسید می‌شود. مصرف بلوط در دوران شیردهی و بارداری باید تحت نظر پزشک باشد.

فاخره بهبهانی - جام جم