

## همه چیز در مورد خواص طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین آ است و مملو از بتاکاروتن بوده که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود.



سلامت نیوز : طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین آ است و مملو از بتاکاروتن بوده که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود. بتاکاروتن يك آنتی اکسیدان بسیار عالی است که از سرطان پیشگیری می‌کند، کلسترول را کاهش می‌دهد و درصد بیماری‌های قلب و عروق را به طرز چشمگیری کم می‌کند. این ویتامین در بهبود بینایی و حفظ سلامت و طراوت پوست، نقش ارزنده ای دارد. به‌علاوه بتاکاروتن بالای طالبی، مانع بروز آب مروارید در سالمندان می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ طالبی همچنین حاوی ویتامین ث و علاوه بر آن، مواد مغذی دیگری مثل پتاسیم، اسید فولیک، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های ب6 است. وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌ها، به خصوص ویتامین‌های گروه ب 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. طالبی میوه ای خنک و اشتها آور است و به دلیل دارا بودن درصد بالای آب، فیبر و مواد معدنی مناسب، ادرار آور و ملین است. مصرف این میوه همچنین به افرادی که از کم خونی رنج می‌برند، توصیه می‌شود. مطالعات نشان داده است که افرادی که از آسم رنج می‌برند، در صورت استفاده از میوه‌هایی که خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارند، کمتر دچار حملات تنفسی می‌شوند.

از این رو مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند، مفید است. طالبی و گرمک به دلیل دارا بودن مقدار زیادی فیبر برای کسانی که از یبوست رنج می‌برند، مفید است. همچنین میوه‌هایی که پتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز، سیب و... از بروز نارسایی قلبی جلوگیری کرده و در صورت بروز، از شدت آن می‌کاهند. از آنجا که کلسترول، فشارخون و هموسیستئین بالا، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های قلبی هستند، مصرف طالبی به دلیل دارا بودن مواد مغذی برای کنترل این سه فاکتور، مفید است و در سلامت قلب نقش کارآمدی دارد. البته افرادی که از بیماری قند رنج می‌برند در مصرف طالبی باید جانب احتیاط را رعایت کنند. همچنین دانشمندان با تحقیق بر پوست میوه‌هایی مثل خربزه و طالبی دریافته‌اند که پوست این میوه‌ها می‌تواند منبعی برای مسمومیت غذایی باشد؛ از این رو شستن کامل میوه‌ها بسیار توصیه می‌شود.

فواید تغذیه‌ای: طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین آ است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود. در يك فنجان آب طالبی فقط 56 کالری انرژی وجود دارد ولی 129 درصد نیاز روزانه ما به ویتامین آ را تامین می‌کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است. طالبی یکی از غنی‌ترین میوه‌های حاوی ویتامین ث است. طالبی علاوه بر ویتامین‌های آ و ث حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های ب6، ب3، ب5 و ب1 است.

خواص درمانی: 1- طالبی میوه‌ای اشتها آور است.

2- طالبی، ادرار آور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است.

3- خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم‌خونی مفید است.

4- مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است.

5- گرمک سرشار از ویتامین‌های آ و ث و سلولز است.

6- گرمک ملین است؛ مخصوصاً برای کسانی که از یبوست رنج می‌برند مفید است.

7- گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد.

8- گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی یا درمان ورم پوست موثر است.

9- آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.

احتیاط لازم : 1- کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند و کمتر مصرف کنند.

2- کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده‌روی کنند.