

طالبی معجونی از ویتامین‌ها

طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه‌های فصل تابستان حتی در آن سوی دنیاست و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است. طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است.



طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه‌های فصل تابستان حتی در آن سوی دنیاست و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است. طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می‌رسند و لطیف تر هستند و هضم آنها آسان تر است. طالبی و گرمک از میوه‌های پرآب فصل تابستان است. طالبی شیرین و خوشبوتر از گرمک است. قسمت‌های مورد استفاده طالبی و گرمک عبارتند از میوه و تخم میوه.

فواید تغذیه‌ای طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد ولی 129 درصد نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می‌کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است. طالبی یکی از غنی‌ترین میوه‌های حاوی ویتامین C است. طالبی علاوه بر ویتامین‌های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های B۱، B۲، B۳، B۵ و B۶ است.

همان طور که ویتامین A آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین C آنتی‌اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، سکنه و سرطان را کاهش می‌دهد. وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B در این میوه آن را به یک ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو میوه‌های بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

خواص درمانی

طالبی میوه‌ای اشتها آور بوده، ادرارآور، نرم‌کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است. همچنین خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است. مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند، یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است. گرمک نیز سرشار از ویتامین‌های A و C و سلولز است. این میوه ملین است، مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می‌نالند، مفید است. گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهند. گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی یا درمان ورم پوست نیز موثر بوده و آب آن برای نرم کردن پوست مفید است.

انتخاب طالبی

برای خرید یک طالبی خوب و رسیده، با کف دست به آن ضربه بزنید باید یک صدای تو خالی داشته باشد. وقتی آن را در دست می‌گیرید باید نسبت به اندازه‌اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم‌شدگی نداشته باشد. پوست آن باید به رنگ کرم یا زرد مایل شده باشد (رنگ سبز پوست نشانه کال بودن آن است). محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه‌های رسیده بودن طالبی بوی ملایم شیرینی است که از پوست آن به مشام می‌رسد.

احتیاط لازم در مصرف

کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند یا آن را مصرف نکنند، همچنین کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.

میوه‌ای علیه آسم

اگر شما هم جزء آن دسته از افراد هستید که دوست دارید کالری هر ماده غذایی را بدانید باید گفت، هر یک فنجان طالبی دارای 56 کالری انرژی است. این مقدار میوه دارای 5 هزار و 158 واحد ویتامین A است و 5.67 میلی‌گرم ویتامین C دارد. این میوه منبع غذایی خوبی برای تامین پتاسیم نیز هست به این ترتیب که در هر یک فنجان از آن، 494 میلی‌گرم از این ماده مغذی وجود دارد و مصرف این مقدار از آن 10 تا 20 درصد از نیاز روزانه افراد را به پتاسیم تامین می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند، بچه‌هایی که از آسم رنج می‌برند، در صورت استفاده از میوه‌هایی که ویتامین C بالایی دارند، کمتر دچار حملات تنفسی شده و کمتر سرفه می‌کنند.

از این رو، استفاده از طالبی در میان وعده‌ها به علت وجود مقادیر بالایی از این ماده مغذی بسیار کمک‌کننده است. محققان عقیده دارند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی ویتامین C خاصیت ضد التهابی نیز دارد و این خاصیت مانع از شدت یافتن علائم آسم در بیماران می‌شود. به علاوه، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در طالبی از بروز التهاب مزمن برونش‌ها نیز جلوگیری می‌کند، به همین دلیل مصرف روزانه آن برای بیمارانی که از مشکلات تنفسی رنج می‌برند، بسیار مفید شناخته شده است.

عینک خوراکی

این روزها تعداد کسانی که مجبور هستند از عینک‌های طبی استفاده کنند، بیشتر شده و مصرف مواد غذایی که موجب تقویت سیستم بینایی می‌شوند یکی از راه‌های پیشگیری‌کننده به حساب می‌آید. به این دلیل مصرف مواد غذایی که بتا کاروتن بالایی دارند بسیار موثر است، زیرا این ترکیب ارزشمند در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و به تبع آن ویتامین A نیز در بهبود عملکرد چشم‌ها موثر است. به علاوه، بتا کاروتن بالای طالبی، مانع بروز آب مروارید در سالمندان می‌شود.

مطالعات نشان داده‌اند، افرادی که از طریق رژیم غذایی‌شان، هر روز بتاکاروتن کافی دریافت می‌کنند، کمتر به آب مروارید دچار می‌شوند. هر ساله بیش از یک میلیون انسان به این بیماری مبتلا شده و محققان عقیده دارند که استفاده از مواد غذایی که بتاکاروتن بالایی دارند از بروز آن به‌طور جدی جلوگیری می‌کند. جالب است بدانید که خوردن یک طالبی کوچک که دارای 180 میلی‌گرم ویتامین C است، احتمال ابتلا به آب مروارید را به میزان یک سوم در افراد مستعد کاهش می‌دهد.

میوه‌ای در خدمت قلب

محققان معتقدند، میوه‌هایی که پتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز و پرتقال از بروز نارسایی قلبی جلوگیری کرده و در صورت بروز از شدت آن می‌کاهند، زیرا به عقیده آنها اغلب این بیماران روزانه چندین دارو مصرف می‌کنند که موجب دفع پتاسیم از بدنشان می‌شود و چون کمبود این ماده مغذی می‌تواند با حملات قلبی همراه باشد، خوردن مواد غذایی که منبع پتاسیم هستند، بسیار ضروری است.

از آنجایی که کلسترول، فشار خون و هموسیستین بالا، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های قلبی هستند، مصرف طالبی به دلیل دارا بودن مواد مغذی که برای کنترل این سه فاکتور مورد نیاز هستند، مفید بوده و در حفظ سلامت قلب موثر شناخته شده است. مطالعات نشان داده‌اند، مصرف یک فنجان طالبی در روز به میزان 25 درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می‌دهد. به علاوه یک فنجان طالبی 100 درصد از نیاز روزانه افراد را به ویتامین C تامین می‌کند و چون هر دوی این فاکتورها برای کاهش فشار خون مورد نیاز هستند، از این رو، مانع بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

در ضمن، یک طالبی متوسط 5 گرم از 25 گرم فیبر مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند که موجب کاهش کلسترول بالای خون می‌شود، پس می‌توان دریافت که این میوه یکی از بهترین میوه‌ها برای حفظ سلامت قلب است. همانطور که می‌دانید، هموسیستین ترکیبی است که اگر در خون افزایش یابد، احتمال بروز بیماری‌های قلبی دوچندان می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند، افرادی که ویتامین C، بتاکاروتن و اسید فولیک را در مقادیر مورد نیاز دریافت می‌کنند، سطح این ترکیب در خونشان پایین‌تر است. به طوری که خوردن مواد غذایی که منابع این مواد مغذی محسوب می‌شوند، در عرض 4 هفته به میزان 11 درصد سطح این فاکتور را کاهش داده است.

در ضمن ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد به همراه بتاکاروتن، احتمال بروز سرطان‌هایی نظیر سرطان ریه، سینه، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می‌دهد. این دو ماده مغذی با فعالیت آنتی‌اکسیدانی که دارند از فعالیت تخریبی رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و مانع تشکیل غدد سرطانی می‌شوند. این میوه با گرم شدن هوا وارد بازار میوه می‌شود و معمولاً در وعده صبحانه، دسر و میان وعده‌ها از آن میل می‌کنند. به علاوه، می‌توان برحسب اندازه طالبی آن را برش برش کرده یا آنکه به دو نیم تقسیم کرد و بعد از خارج کردن تخمه‌های آن، با کمی شکر و گلاب و حتی به صورت مخلوط شده با تکه‌های یخ به شکل یک نوشیدنی خنک مصرف کرد.