

همه فواید زرد آلو

زردآلو چشم و چراغ میوه‌های تابستانی است. این میوه کوچک نارنجی رنگ و شیرین سرشار از ویتامین A، ویتامین C، پتاسیم، کاروتن و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌باشد که سلامتی را تضمین می‌کنند.



زردآلو چشم و چراغ میوه‌های تابستانی است. این میوه کوچک نارنجی رنگ و شیرین سرشار از ویتامین A، ویتامین C، پتاسیم، کاروتن و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌باشد که سلامتی را تضمین می‌کنند. حالا که تابستان از راه رسیده است تا جایی که می‌توانید از این میوه خوشمزه استفاده کنید تا نه تنها باک ویتامین‌تان پر شود بلکه پوست‌تان نیز برای قرار گرفتن در زیر نور آفتاب آماده شده و همچنین افسردگی از شما دور شود. با ما همراه باشید تا گوشه‌ای از خواص این میوه نارنجی رنگ را با هم مرور کنیم.

زردآلو سرشار از ویتامین A

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ زردآلو منبع فوق‌العاده پیش ساز ویتامین A می‌باشد که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ویتامین برای رشد، بهبود وضعیت پوست و مخاط و همچنین تقویت قوه بینایی مفید است. این میوه کوچک حاوی خواص ضد عفونی‌کنندگی و آنتی‌اکسیدانی نیز می‌باشد که نقش موثری در پیشگیری از سرطان و پیری سلول‌ها دارند. علاوه بر اینها این ویتامین قدرت بدن را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها بالا می‌برد. باید بگوییم که ویتامین A محافظ پوست ماست به ویژه این که سپر بلایی در برابر اشعه‌های ماورای بنفش خورشید و آسیب‌های بیرونی مانند آلودگی هوا می‌باشد.

برای همین اگر می‌خواهید پوست‌تان زیبا و سالم باشد یکی از راه‌های مصرف زردآلوست. باید بدانید که 100 گرم زردآلو یعنی معادل دو عدد، حاوی 1/5 تا 3 میلی گرم پیش ساز ویتامین A می‌باشد که عملاً برابر 50 درصد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال را تأمین می‌کند. توجه داشته باشید اگر باردار هستید، قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنید یا سیگار می‌کشید بدنتان به ویتامین A و پیش ساز آن نیاز بیشتری دارد. در هر حال سعی کنید در این فصل که زردآلوه‌ها همه جا چشمک می‌زنند از خواص آن بی بهره نمانید.

زردآلو یعنی منبع مواد معدنی

با خوردن هر یک عدد زردآلو میزان زیادی پتاسیم دریافت می‌کنید. در واقع با مصرف هر 100 گرم از این میوه 315 میلی گرم پتاسیم جذب می‌کنید. البته خواص زردآلو به همین جا ختم نمی‌شود. اگر می‌خواهید بدنتان را به آهن، مس و منیزیم کافی مهمان کنید زردآلو را دریابید. همه ما و به‌خصوص افرادی که فعالیت‌های عضلانی بالایی دارند (مثل ورزشکاران) به این مواد معدنی نیاز داریم. زردآلو در مواقعی که قرار است در گرمای هوای زیاد و طولانی مدت کار کنید انرژی زیادی به شما می‌دهد و از آنجایی که سرشار از پتاسیم است باعث احیای سلول‌ها و رفع خستگی بدن می‌شود و سموم را از بدن خارج می‌کند.

زردآلو زودهضم است

زردآلوی رسیده یک میوه بسیار خوشمزه و زودهضم است. جذب راحت آن به خاطر نرمی و طعم شیرین و کمی ترش آن است که باعث افزایش ترشحات معده می‌شود. فیبرهای موجود در آن برای بهبود عملکرد روده‌ها بسیار مفید هستند. این میوه حاوی فیبرهایی مانند پکتین است که شهرت زیادی برای رفع یبوست دارد. فیبرهای زردآلو برای مقابله با تبلی روده‌ها موثرند و حتی افرادی که روده‌های حساسی دارند نیز مشکلی در مصرف آنها نخواهند داشت. زردآلو جزو اولین میوه‌هایی است که می‌توان به بچه‌های کم سن و سال داد. البته اول باید هسته‌اش را در بیاورید و بعد با دقت له اش کنید.

زردآلو و ویتامین‌های دیگرش

زردآلو همچنین حاوی ویتامین C، کاروتن و لیپیدها نیز می‌باشد. این میوه باعث تولید گلبول‌های قرمز می‌شود و برای همین هم

درمان مناسبی برای کم خونی است. اگر دچار مشکلاتی مانند روماتیسم یا گوش درد، افسردگی و غیره هستید نیز می‌توانید به زردآلو اعتماد کنید. این میوه نیز مانند میوه‌های دیگر راهی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد.

چقدر زردآلو بخوریم

متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه سه عدد زردآلو مصرف کنید تا نیاز بدن به بتاکاروتن تأمین شود. باید بدانید که زردآلوهای رسیده حاوی بیشترین میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. حالا که تابستان است می‌توانید به راحتی از زردآلوی تازه استفاده کنید. در باقی فصل‌ها نیز می‌توانید از زردآلوی خشک بهره ببرید. همچنین می‌توانید کمپوت آن را نیز تهیه و میل کنید. تهیه سالاد میوه یا افزودن این میوه به سالادهای دیگر و همچنین مصرف آن به همراه غلات صبحانه نیز از روش‌های دیگر مصرف بیشتر زردآلو می‌باشد. اگر از طرفداران ماسک‌های زیبایی هستید می‌توانید از این میوه ماسک طبیعی تهیه کنید.

برای این کار می‌توانید سه عدد زردآلوی رسیده را له کرده و با یک قاشق غذاخوری خامه تازه یا ماست و کمی آب لیموترش مخلوط کنید. مواد را هم بزنیید تا کاملاً یکدست شود و ماسک را روی صورت‌تان بگذارید. بیست دقیقه صبر کنید و سپس صورت‌تان را شست‌وشو دهید. این ماسک صد درصد طبیعی پوست‌تان را صاف کرده و رنگ و رویتان را باز می‌کند.