

چند دلیل خوب برای خوردن گلابی

بافت نرم و آبدار گلابی به مذاق خیلی‌ها خوش می‌آید و می‌توانید از این میوه‌ی خوش‌طعم به عنوان دسر یا میان‌وعده‌ی کامل استفاده کنید.



سلامت نیوز : بافت نرم و آبدار گلابی به مذاق خیلی‌ها خوش می‌آید و می‌توانید از این میوه‌ی خوش‌طعم به عنوان دسر یا میان‌وعده‌ی کامل استفاده کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان ؛ اگر جزو افرادی هستید که مدام حساب و کتاب کالری‌های مصرفی‌تان را دارید و نمی‌خواهید چاق شوید باید بدانید که یک عدد گلابی متوسط حدود 96 کیلوکالری انرژی دارد. درعین‌حال این میوه‌ی خوشمزه حاوی خواصی است که برای سلامتی لازم‌اند و نمی‌شود از آن چشم‌پوشی کرد. برای همین هم 6 دلیل خوب می‌آوریم تا کاملا قانع شوید که باید گلابی میل کنید. با ما همراه باشید.

گلابی میزان کلسترول را کاهش می‌دهد

یک عدد گلابی متوسط حاوی 5 گرم فیبر است که حدود 20 درصد نیاز روزانه‌ی ما به فیبر را تامین می‌کند. 3 گرم از این 5 گرم جزو فیبرهای حلال در آب هستند. در بین این فیبرها فیبر پکتین می‌تواند میزان کلسترول بد خون یا LDL را کاهش دهد. برای همین اگر کلسترول تان بالا است می‌توانید به این میوه‌ی آبدار اعتماد کنید.

گلابی سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت می‌کند

نتایج یک پژوهش فرانسوی نشان می‌دهد که فیبرهای حلال موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. محققان به موش‌های آزمایشگاهی مواد غذایی حاوی این فیبرها داده و مشاهده کردند که این موش‌ها کمتر مریض شدند و حتی زودتر از موش‌های دیگری که فیبرهای غیر حلال مصرف کرده‌اند بهبود یافته‌اند.

گلابی هم سرشار از این فیبرهای حلال یا محلول در آب می‌باشد که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و بدن‌تان را در برابر بیماری‌ها مصون می‌دارد. توجه داشته باشید فیبرهای غیر حلال که بیشتر در پوست این میوه قرار دارند باعث هضم و دفع سریع غذا می‌شوند. برای همین امکان دارد برای افرادی که روده‌های حساسی دارند دردسرساز شود.

گلابی با پیری زود هنگام پوست مقابله می‌کند

بدون شک هیچ کس دوست ندارد پوستش به این زودی‌ها دچار چین و چروک شده و پیر شود. اگر شما هم حواستان به شادابی پوست‌تان هست یک دلیل خوب دارید تا گلابی بیشتری میل کنید آن هم با پوست.

زمانی که گلابی به طور کامل می‌رسد پوست آن مانند پوست سیب پر از ترکیباتی می‌شود که باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های آسیب‌رسانی هستند که باعث تخریب سلول‌ها می‌شوند. محققان اتریشی به این نتیجه رسیده‌اند که ترکیبات موجود در پوست و گوشت گلابی به مرور به یک سری آنتی‌اکسیدان‌های مفید تبدیل می‌شوند که با این رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و آسیب‌های آن‌ها را خنثی می‌کنند.

کیست که این روزها از خستگی روزمره گلایه نکنند و نگویند که کم انرژی شده است؟! اگر یک فنجان (250 میلی‌لیتر) گلابی خردشده را به سالاد ناهارتان اضافه و میل کنید. در این صورت حدود 10 درصد ویتامین C مورد نیاز روزانه‌تان را دریافت کرده‌اید. ویتامین C باعث می‌شود آهن زودتر جذب شود. آهن نیز وظیفه‌ی ساخت هموگلوبین‌ها و اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها را بر عهده دارد. زمانی که

سلول‌هایت‌ان به میزان کافی اکسیژن دریافت کنند و آهن لازم در خونتان شناور باشد به این سادگی‌ها تسلیم خستگی نخواهید شد.

گلابی سلول‌های خاکستری مغزتان را تقویت می‌کند

یک عدد گلابی متوسط حاوی 15 درصد مس مورد نیاز روزانه‌ی سیستم عصبی است. یون‌های مس روی ناقل‌های عصبی موثر در عملکرد سیناپس‌ها (منطقه‌ی تماس بین نرون‌ها و عضلات) تأثیر می‌گذارد. قدرت یادگیری و به یادسپاری ما به نیرو و توان ناقل‌های عصبی بستگی دارد. یعنی اگر ناقل‌های عصبی ما درست به وظایفشان عمل نکنند هم یادگیری‌مان به مشکل بر می‌خورد و هم قدرت به یادسپاری‌مان. مس باعث تقویت عملکرد ناقل‌ها می‌شود و گلابی هم یکی از میوه‌های تأمین کننده‌ی مس مورد نیاز بدن است.

گلابی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

سرطان یکی از مرگبارترین، دردناک‌ترین و پرهزینه‌ترین بیماری‌های موجود است که بهترین روش مقابله با آن پیشگیری است. اگر عادت کنید بعد از ظهرها یک عدد گلابی متوسط میل کنید به راحتی 8 درصد نیاز روزانه‌تان به ویتامین K را تأمین کرده‌اید. محققان با بررسی‌های متعدد به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که ویتامین K بیشتری دریافت می‌کنند کمتر از بقیه به سرطان مربوط به سیستم ایمنی بدن مبتلا می‌شود.