

میوه‌های کمتر شناخته شده

اگر اهل میوه خوردن هستید، سبد میوه منزل شما بیشتر از چه نوع میوه‌هایی پر می‌شود؟ سیب، نارنگی، پرتقال، لیموشیرین یا میوه‌هایی...



اگر اهل میوه خوردن هستید، سبد میوه منزل شما بیشتر از چه نوع میوه‌هایی پر می‌شود؟ سیب، نارنگی، پرتقال، لیموشیرین یا میوه‌هایی مثل خربزه، هندوانه، طالبی و... یا ترجیح می‌دهید به جای خرید چند قلم میوه ثابت گاهی تنوعی در سبد میوه‌تان بدهید و سراغ میوه‌هایی مثل خربزه خاردار، پاپایا، کامکوات و... بروید؟ این بار پرونده‌ای درباره ویژگی‌های چند میوه خاص داریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب؛ این میوه‌ها هرچند تازه وارد بازار میوه ما شده، ولی بزودی بیش از گذشته آنها را در سبدهای میوه مان خواهیم دید.

پاپایا؛ کدو تنبل میوه ای

این میوه از نظر ظاهری شبیه کدو تنبل، اما از نظر اندازه از آن کوچک تر است. رنگ پوست آن سبز - زرد و گوشت آن نارنجی - زرد بوده و داخل آن دو ردیف تخمه قهوه ای تیره وجود دارد. داخل این میوه حفره ستاره ای شکلی وجود دارد. زردبودن پوست آن نشان می دهد میوه رسیده است. پاپایا یا پاپای، بومی مکزیک و مناطق سرخپوست نشین آمریکاست. این میوه نیز مدتی است وارد بازار میوه ما شده است.

1) پرکالری نیست: هر عدد پاپایا حدود 157 گرم وزن دارد و مقدار کالری آن 67 کیلو کالری است. این میوه خیلی پرکالری نیست، بنابراین می توان این میوه را باخیال راحت میل کرد.

2) رفیق پوست: پاپایا باعث شفاف شدن پوست صورت می شود. بنابراین مقداری از میوه رنده شده و گذاشتن آن روی پوست صورت باعث شفاف شدن پوست، رفع آکنه و از بین رفتن جوش های سرسیاه رفیق می شود. دلیل آن نیز آنتی اکسیدان موجود در این میوه است.

3) تسهیل گردش خون: هر عدد پاپایا حاوی 159 درصد ویتامین C است. بنابراین خوردن آن باعث استحکام دیواره رگ ها می شود. این مساله باعث جلوگیری از سفت شدن دیواره رگ ها، تسهیل گردش خون و جلوگیری از بروز سکتة قلبی و مغزی می شود.

4) دوست چشم: هر عدد پاپایا 29 درصد ویتامین A دارد. بنابراین مصرف آن باعث حفظ سلامت چشم می شود.

5) مهربان با گوارش: این میوه حاوی آنزیم هضم کننده پروتئین هاست. به همین دلیل اگر بعد از خوردن غذای گوشتی کمی پاپایا نوش جان کنید، هضم پروتئین ها آسان می شود. این میوه حاوی دیگر آنزیم های هضم و جذب کننده موادغذایی بوده و از آنزیم این میوه در تهیه آدامس استفاده می کنند.

6) افزایش اشتها: این میوه مخصوص افرادی است که اشتها ندارند. دلیل آن هم طعم خاص این میوه است. طعم ترش این میوه دلیل اصلی افزایش اشتهاست. علاوه بر این که اضافه کردن کوبیده برگ های پاپایا به آب گرم و نوشیدن محلول آن باعث افزایش اشتها می شود. استفاده از برگ های پاپایا و میوه آن باعث کنترل نشانه های پیش یائسگی هم می شود.

7) همراه قلب: پاپایا حاوی آنزیم فعال فیبرین است. وجود این آنزیم مانع لخته شدن خون شده و از بروز سکتة قلبی جلوگیری می کند. به این ترتیب خوردن پاپایا برای زنان بعد از پنجاه سالگی و برای مردان بعد از چهل و پنج سالگی توصیه می شود.

8) مانع اسهال: این میوه حاوی آنزیم های ضدانگل و ضدآمیب است. بنابراین در صورت ابتلا به اسهال ناشی از این عوامل،

خوردن پایایا می تواند به کنترل اسهال از طریق از بین بردن این عوامل بیماریزا کمک کند.

9) دوست معده: در افراد مبتلا به ریفلاکس و افرادی که به دلیل اختلالات عصبی دچار افزایش ترشح اسید معده هستند، خوردن پایایا می تواند این حالت ها را کنترل کند. این میوه برای افراد مبتلا به مشکلات معده بسیار مفید است.

10) دشمن سرطان: این میوه منبع انواع آنتی اکسیدان ها مانند کریپتوگزانتین، گزانتین، لوتئین، بتاکاروتن و نارنجین است. بنابراین مصرف این میوه مانع ابتلا به بسیاری از سرطان ها می شود. این میوه حاوی کاروتن هم است؛ بنابراین مصرف آن مانع ابتلا به سرطان پوست و ریه ها می شود.

– شکل مصرف: به صورت میوه، همراه سالاد، دسر و نوشیدنی.

خربزه شاخدار؛ با طعم لیمو و موز

خربزه شاخدار یا خاردار (Horned Melon) تحفه استوایی است که همراه مسافران به کشور ما آمد. رنگ پوست آن نارنجی – کرم است که برجستگی های خارمانندی از جنس پوست میوه روی آن دیده می شود. این میوه از خانواده خیار است. اگرچه هنوز آن را به وفور نمی توان در میوه فروشی ها دید، اما این میوه تا چند سال آینده جایش را بین مردم ما بازخواهد کرد به شرطی که طعم خاص آن – که بین موز و لیموست – با ذائقه مردم ما هماهنگ شده و البته مردم هم با خواص آن بیشتر آشنا شوند.

1) کم کالری، پرآب: هر عدد خربزه شاخدار برابر با 209 گرم و کالری آن برابر با 91 کیلوکالری انرژی است، بنابراین می توان گفت این میوه چندان پرکالری نیست. داخل این میوه سبز شفاف بوده و کمی حالت ژله ای دارد و این نشان می دهد میزان آب آن زیاد است. تخم های داخل آن شبیه کدوست. بنابراین مصرف آن برای رفع تشنگی مناسب است.

2) همراه قلب: میزان پتاسیم هر عدد خربزه شاخدار 257 میلی گرم و میزان سدیم آن 4 میلی گرم است. بنابراین خوردن آن به عملکرد بهتر قلب کمک می کند. به این دلیل که عملکرد پمپ سدیم – پتاسیم قلب را تنظیم می کند.

3) دوست گیاهخواران: این میوه برای گیاهخواران مفید است. به این دلیل که هر عدد از آن حاوی 3/7 گرم پروتئین است، بنابراین با مصرف آن می توانید بخشی از نیاز بدن به پروتئین را تامین کنید.

4) تنظیم کننده قند: مغز برای فعالیتش نیازمند گلوکز است. هر عدد خربزه شاخدار حاوی 16 گرم گلوکز است. بنابراین مصرف آن می تواند نیاز بدن به گلوکز را تامین کند.

5) افزایش عملکرد چشم: هر عدد از این میوه حاوی 6 درصد ویتامین A است. بنابراین مصرف آن به عملکرد بهتر چشم کمک می کند. علاوه بر این که ویتامین A به لطافت پوست نیز کمک می کند. به همین دلیل می توان کمی از این میوه را روی پوست صورت مالید.

6) مانع کم خونی: خربزه خاردار سرشار از آهن است. هر عدد از این میوه حاوی 13 درصد آهن است، بنابراین مصرف آن مانع کم خونی می شود.

– شیوه مصرف: به عنوان میوه، همراه سالاد یا تهیه دسر از این میوه.

کامکوات؛ بچه نارنگی

درختچه های این میوه ابتدا در شمال کشور سروکله شان پیدا شد. میوه های آن به دلیل اندازه و رنگ نارنجی – زرد آن جلب توجه می کرد؛ بویژه این که می شد آن را با پوست خورد! کامکوات از خانواده نارنگی است. طعم آن کمی از نارنگی شیرین تر است و چون آن را همراه پوستش می خوریم، طعم تند خاصی هم همراه آن می شود. این میوه در همه میوه فروشی های کشورمان بویژه در شمال و جنوب کشور وجود دارد.

1) کم کالری، پرآب: این میوه پرکالری ای نیست. هر عدد از این میوه حاوی 13 کالری انرژی است و وزن متوسط آن بین 15 تا 19 گرم است. با خوردن چند عدد از آن نیاز به آب تا حد زیادی تامین می شود.

2) تمیزکننده رگ ها: این میوه فقط حاوی 0/2 درصد چربی است. از طرفی هر عدد از آن حاوی 13 درصد ویتامین C است. بنابراین مصرف آن می تواند نیاز بدن به ویتامین C را تامین کند و دیواره رگ ها بویژه مویرگ ها را استحکام ببخشد. به این ترتیب بدن در مقابل رسوب چربی در رگ ها بیمه شده و خطر سکته قلبی و مغزی کاهش می یابد. ضمن این که ویتامین C موجود در آن مانع رسوب چربی در رگ ها می شود.

3) دوست دستگاه گوارش: از آنجا که این میوه با پوست خورده می شود، میزان فیبر آن بالاست. هر عدد از این میوه حاوی 1/2 فیبر است. با خوردن این میوه عملکرد گوارش بهبود پیدا کرده و خطر ابتلا به یبوست تا حد زیادی از بین می رود.

4) تنظیم کننده قلب: هر عدد کامکوات حاوی 35 میلی گرم پتاسیم و دو میلی گرم سدیم است. بنابراین خوردن آن پمپ سدیم - پتاسیم قلب را تنظیم کرده و به این ترتیب آهنگ ضربان قلب تنظیم می شود.

5) دشمن سرطان: رنگ نارنجی این میوه نشان می دهد سرشار از آنتی اکسیدان نارنجین است، بنابراین مصرف آن مانع ابتلا به سرطان می شود.

- شیوه مصرف: به صورت میوه، همراه با سالاد، مربا، ترشی و دسر.

آووکادو؛ چرب اما مفید

این میوه تخم مرغی شکل و پوست آن سبز تیره و براق است. گوشت میوه، شیری مات است و یک هسته چوبی بزرگ هم داخل آن وجود دارد. در بعضی کشورهای آفریقایی از این هسته بزرگ وسایل تزئینی مانند گردنبند درست می کنند. این میوه مزه خاصی ندارد و به همین دلیل بعضی آن را دوست ندارند. پیشنهاد می شود برای این که از فواید این میوه بهره مند شوید، آن را همراه سالاد مصرف کنید.

1) آشنای رگ ها: هر عدد آووکادو حاوی 234 کیلو کالری انرژی است و میزان چربی کل آن برابر با 21 گرم به ازای هر عدد میوه است، اما نکته مهم این است که میزان چربی های تک اشباعی این میوه برابر 14 گرم بوده و میزان کلسترول آن صفر است. بنابراین مصرف آن برای افراد مبتلا به چربی خون بالا بسیار مفید بوده و مانع رسوب چربی در دیواره رگ ها می شود.

2) دوست قلب: هر عدد آووکادو حاوی 708 میلی گرم پتاسیم است. بنابراین خوردن آن به کاهش فشار خون کمک می کند. کنترل فشار خون یکی از راهکارهای کمک به حفظ سلامت قلب است. این میوه از نظر میزان پتاسیم، بالاتر از میوه هایی مانند توت فرنگی، کیوی و موز ایستاده است.

3) همراه تپل ها: بعضی علاقه خاصی به خوردن کره و مربا، کره و عسل و حتی نیمروی کره ای دارند، اما کره یکی از خوراکی هایی است که باعث اضافه وزن می شود. برای این افراد پیشنهاد بهتری داریم و آن خوردن نان و آووکادو همراه با کمی جوانه گندم یا ماش به عنوان صبحانه است. برای این کار کافی است یک عدد نان تست را برداشته و یک برش آووکادو و کمی جوانه گندم یا ماش روی آن بگذارید. لقمه سلامت شما آماده است. این لقمه نیاز بدن افراد دچار اضافه وزن را به چربی سالم تامین می کند.

4) دشمن سرطان: آووکادو، سرشار از آنتی اکسیدان است. به این دلیل که حاوی مقدار زیادی ویتامین A و C است. بنابراین مصرف آن به صورت میوه، همراه سالاد، همراه با ماست و... نیاز بدن به آنتی اکسیدان را تامین کرده و باعث از بین بردن رادیکال های آزاد، اصلی ترین عامل ابتلا به سرطان می شود. مصرف روزانه نصف آووکادو نیاز بدن به آنتی اکسیدان را تامین می کند.

5) دوست پوست: این میوه حاوی آنتی اکسیدان است. از طرفی مقدار آب میوه زیاد است. بنابراین می توانید با یک چهارم آووکادوی رنده شده، دو قاشق ماست و یک قاشق عسل ماسک مرطوب کننده صورت تهیه کنید. این ماسک باعث تامین رطوبت پوست می شود. به این ترتیب پوست شاداب می شود و چروک نمی خورد.

6) دوست دستگاه گوارش: هر عدد آووکادو حاوی 25 درصد فیبر محلول در آب است. بنابراین مصرف آووکادو باعث پرشدن حجم معده شده و سیری زودرس به همراه دارد. از طرفی فیبر موجود در این میوه به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کند.

7) جذب کننده است: این میوه باعث جذب بهتر مواد مغذی موجود در خوراکی هایی می شود که همراه آن خورده می شود. مثلا اگر آووکادو همراه سالادی که حاوی هویج و کلم است مصرف شود، میزان جذب بتاکاروتنوئید موجود در هویج تا 13/6 درصد و میزان آلفا کاروتنوئید موجود در کلم تا 4/3 درصد افزایش می یابد. این ویژگی آووکادو ناشی از وجود اسیدهای چرب تک غیراشباعی در این میوه است.

– شیوه مصرف: به عنوان میوه، همراه سالاد یا خرد شده آن همراه ماست قابل استفاده است.