



خواص رنگ‌های متنوع انگور

جالب است بدانید رنگ‌های مختلف انگور، خواص متفاوتی نیز دارند. سه رنگ کلی از انگور شناسایی شده است: ۱. انگور سبز یا زرد ۲. انگور قرمز یا بنفش ۳. انگور سیاه یا آبی.

همشهری آتلاین:

جالب است بدانید رنگ‌های مختلف انگور، خواص متفاوتی نیز دارند. سه رنگ کلی از انگور شناسایی شده است: ۱. انگور سبز یا زرد ۲. انگور قرمز یا بنفش ۳. انگور سیاه یا آبی.

انگور از جمله میوه‌هایی است که در سرتاسر دنیا در اندازه‌های مختلف و رنگ‌های متنوعی وجود دارد. بیش از 60 گونه متفاوت از انگور در سرتاسر جهان شناسایی شده است و در کشور ایران نیز انواع متفاوتی از این میوه پرخاصیت وجود دارد. جالب است بدانید رنگ‌های مختلف انگور، خواص متفاوتی نیز دارند. سه رنگ کلی از انگور شناسایی شده است:

1. انگور سبز یا زرد 2. انگور قرمز یا بنفش 3. انگور سیاه یا آبی

خواص مشترک انگور در رنگ‌های مختلف

تمام انواع انگورها در رنگ‌های مختلف و با گونه‌های متنوع، همگی دارای خواص مشابهی می‌باشند که عبارت است از: اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد میکروبی و نیز پیشگیری از بیماری قلبی عروقی، کنترل قند خون، افزایش طول عمر و ... یک فنجان انگور 62 کالری انرژی، 15.8 گرم کربوهیدرات، 0.6 گرم پروتئین، 0.3 گرم چربی و 0.8 گرم فیبر دارد که 3 درصد از نیاز روزانه فیبر را تامین می‌کند. همچنین سرشار از ویتامین‌های A, K, C, B6، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، و مواد معدنی پتاسیم، آهن، منیزیم، روی، کلسیم و فسفر می‌باشد.

انگور سبز، مبارزه با پوکی استخوان

علاوه بر تمام موارد ذکر شده در بالا که در تمام انواع انگورها وجود دارد. انگور سبز یا زرد دارای فلاونوئیدی از خانواده تانن‌ها به نام کاتچین می‌باشد. کاتچین از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می‌کند؛ زیرا به علت خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی که دارد، از استرس اکسیداتیو و التهاب جلوگیری می‌نماید و روند تخریب بافت‌های استخوانی را به تاخیر می‌اندازد.

تقویت بینایی به وسیله انگور زرد

از دیگر فیتوکمیکال‌های موجود در انگور سبز و زرد بتاکاروتن، لوتئین و زاگزانتین می‌باشد که هر سه از مواد شیمیایی مهم در فرآیند بینایی می‌باشند. لوتئین و زاگزانتین از مواد اصلی تشکیل‌دهنده ماکولای چشم می‌باشند و ماکولای چشم را از آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت می‌کنند و کمبود آن‌ها آب مروارید را در پی دارد. بتاکاروتن نیز که از مشتقات ویتامین A می‌باشد، در بهبود بینایی بالاحص در شب موثر است.

انگور قرمز، علیه سکت

پوست انگور قرمز از ترکیب پلی‌فنلی به نام رزوراترول تشکیل شده است. رزوراترول خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد. این ماده شیمیایی باعث کاهش اکسیداسیون لیپوپروتئین‌های کم‌چگالی مانند LDL که با نام کلسترول بد معروف است، می‌شود.

اکسیداسیون LDL منجر به تشکیل پلاک‌های آترواسکلروزی می‌شود که نهایتاً منجر به بیماری‌های قلبی عروقی و سکت می‌گردد. همچنین تشکیل لخته‌های خونی ایجادکننده سکت، به وسیله رزوراترول محدود می‌شود. این دو عامل در کنار هم باعث می‌شوند که رزوراترول به عنوان ترکیبی بر ضد سکت معرفی گردد.

انگور قرمز میوه‌ای ضدالتهاب است

کورستین یکی از فلاوونوئیدهایی است که به همراه رزوراترول در انگور قرمز یافت می‌شود و از مواد شیمیایی گیاهی می‌باشد که ضد التهاب است. انگور قرمز به دلیل دارا بودن کورستین و آنتوسیانین دارای خواص ضد التهابی می‌باشد و در فرآیند پیشگیری و درمان بیماری‌های التهابی چون: آلرژی، آسم، آرتریت روماتوئید موثر می‌باشد. همچنین از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که رادیکال‌های آزاد را می‌زداید و نرخ رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد.

انگور سیاه، علیه بیماری قلبی

تمام انواع انگور انتخاب‌های مناسبی برای سلامتی می‌باشند؛ اما انگور سیاه، بنفش مایل به آبی یا بنفش مایل به سیاه برتری‌های بیشتری به نسبت سایر انواع آن دارد؛ زیرا از فیتوکمیکال‌های بیشتری تشکیل یافته‌اند که ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهند. فیتوکمیکال‌های موجود در انگور سیاه به علت اثر محافظتی در ژن‌ها و نیز کاهش آسیب به ماهیچه‌های قلبی و همچنین تنظیم سطح کلسترول خون در کاهش بیماری‌های قلبی سهم بسزایی را ایفا می‌کنند.

انگور سیاه، بهترین گزینه برای مقابله با سرطان

فیتوکمیکال‌های موجود در انگور سیاه مانند رزوراترول و کورستین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی متعددی می‌باشد و از طرق مختلف نقش خود را برای زدودن رادیکال‌های آزاد و مقابله با سرطان انجام می‌دهد. این فیتوکمیکال‌ها به غشای سلول‌ها برای محافظت در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. سطح اکسیژن فعال در خون را کاهش می‌دهند. همچنین اکسیداسیون چربی‌ها را محدود می‌کنند و نهایتاً منجر به کاهش عوامل ایجادکننده استرس اکسیداتیو در سلول‌ها می‌شوند.

بهبود عملکرد ذهنی به وسیله انگور سیاه

تحقیقاتی که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی انتشار یافته است، نشان می‌دهد، افرادی که رزوراترول مصرف می‌کردند، جریان خونشان به سمت مغز افزایش یافته است و عملکردهای ذهنی بهتری را از خود بروز داده‌اند. در نتیجه این ترکیب عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. مصرف مداوم انگور سیاه به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی رزوراترول باعث افزایش عملکرد مغز، بهبود حافظه و کاهش ابتلا به آلزایمر می‌شود.

افزایش طول عمر با کمک انگور سیاه

رزوراترول که در پوسته و دانه‌های انگور سیاه به وفور یافت می‌شود، باعث آهسته کردن اکسیداسیون سلولی و مولکولی می‌شود. رزوراترول همچنین بیان سه ژنی را که با افزایش طول عمر مرتبط هستند، افزایش می‌دهد. در صورت مصرف مواد غذایی سرشار از رزوراترول مانند انگور سیاه و نیز کاهش کالری مصرفی و درعین‌حال دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن، احتمال افزایش طول عمر بیشتر می‌شود.

حرف آخر

به نظر می‌رسد انگور قرمز و سیاه مزایای سلامتی بیشتری به نسبت انگور سبز دارند؛ زیرا از آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاوونوئیدها و فیتوکمیکال‌های بیشتری تشکیل یافته‌اند و بالاخص برای پیشگیری از سرطان، کلسترول بالا، فشارخون بالا، لخته‌های خونی، بیماری‌های قلبی عروقی و ... بسیار کارآمدتر می‌باشند.