

لطفاً آلبالو بخورید

آلبالو از جمله میوه‌هایی است که به دلیل برخورداری از خواص بسیار مفید برای سلامتی حتی به عنوان یک راه‌حل درمانی برای برخی بیماری‌ها در نظر گرفته می‌شود.

آلبالو از جمله میوه‌هایی است که به دلیل برخورداری از خواص بسیار مفید برای سلامتی حتی به عنوان یک راه‌حل درمانی برای **دخس، سمان،ها، د، نظ، گ، فته م، شه،** آلبالو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های ضروری و مواد مغذی است که مورد نیاز برای سلامت بدن هستند. برخی از ترکیبات مفید و شفا بخش این میوه عبارتند از:

آنتوسیانین: آنتی‌اکسیدان قوی به حساب می‌آید که در رنگ دانه‌ها مشاهده می‌شود و آلبالو نیز از جمله میوه‌هایی است که مملو از این رنگ دانه‌هاست. مصرف میوه‌هایی که رنگ تیره‌تری دارند به دلیل برخورداری از ترکیب‌های ضدالتهابی، آنتی‌ویروسی و ضدسرطانی توصیه می‌شود.

فیبر: بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد حدود 10 عدد آلبالو 1.4 گرم از فیبر مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. **پتاسیم:** آلبالو از جمله مواد خوراکی است که به دلیل برخورداری از پتاسیم برای سلامت قلب مفید است و ضربان قلب و فشارخون را تنظیم کرده و در نتیجه احتمال ابتلا به فشارخون و سکته مغزی را پایین می‌آورد.

آنتی‌اکسیدان‌ها: این میوه حاوی انواعی از آنتی‌اکسیدان‌ها همچون «لوتئین» و «بتاکاروتن» است. این ترکیب‌ها به عنوان فاکتوری حفاظتی در برابر رادیکال‌های آزاد که عامل سرطان و بیماری‌های مختلف هستند، عمل می‌کنند. **ملاتونین:** آلبالو منبع غنی از هورمون ملاتونین به حساب می‌آید و مصرف آن برای افرادی که احساس خستگی دارند اما نمی‌توانند به خواب بروند توصیه می‌شود زیرا این هورمون الگوی خواب را تنظیم می‌کند.

ویتامین‌های ضروری

یک فنجان آلبالو به دلیل برخورداری از ویتامین C، بتاکاروتن، ویتامین B6، A و K در واقع یک قرص ویتامین تلقی می‌شود. این ویتامین‌ها برای تشکیل کلاژن در رگ‌های خونی، خون، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها ضروری هستند.

فیتواسترول

«فیتواسترول»ها به طور طبیعی در بافت آلبالو وجود دارند. این ترکیب با پایین آوردن میزان کلسترول بد خون به کاهش خطر ابتلا به سرطان و نیز به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

کالری پایین

یک دانه میوه آلبالو تنها حاوی چهار کالری انرژی است و به همین دلیل لازم نیست به دلیل نگرانی از چاق شدن، مصرف آن را محدود کنید. (ایسنا)