

کامکوات؛ جواهری پرخاصیت

میوه «کامکوات» با رنگی شبیه به پرتقال اما روشن‌تر و طعمی نسبتاً ترش، خواص بسیاری برای سلامتی دارد.



میوه «کامکوات» با رنگی شبیه به پرتقال اما روشن‌تر و طعمی نسبتاً ترش، خواص بسیاری برای سلامتی دارد.

به گزارش ایسنا، این میوه که در نقاط مختلف جهان کشت می‌شود به جواهرهای کوچک طلایی رنگ معروف است و به خانواده مرکبات نسبت داده می‌شود و از پرتقال سفت‌تر است و در دمای منجمد و داغ سالم می‌ماند.

به گزارش مدیکال دیلی، میوه «کامکوات» که دو نوع اصلی دارد مغذی و دارای خواص قابل توجهی است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

غنی از ویتامین C

این میوه نیز همچون دیگر مرکبات سرشار از ویتامین C است. این ویتامین برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های پیش‌رونده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خواص آنتی‌اکسیدانی

زمانی که میوه کامکوات خورده می‌شود نیازی به پوست کردن آن نیست چون مصرف کامکوات به این شیوه نه تنها ترشی آن را کاهش می‌دهد بلکه پوست این میوه نیز سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است. پوست کامکوات منبع غنی از پلی‌فنول‌های زیست فعال است. مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان فاکتور مهمی در مقابله با تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد در بدن هستند.

سرشار از پروتئین

کامکوات به رغم آنکه در دسته میوه‌ها قرار دارد اما یک منبع غنی از پروتئین به حساب می‌آید.

پیشگیری‌کننده سرطان پروستات

نتیجه بررسی‌های انجام شده در سال 2012 میلادی حاکی از آن است که روغن میوه کامکوات از رشد سلول‌های سرطانی پروستات جلوگیری می‌کند.