

خواص شگفت‌انگیز میوه ستاره‌ای



میوه ستاره‌ای، اثرات ضد پیری دارد و برای محافظت از پوست و مو مناسب است، همچنین در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، فشارخون، آرتریت روماتوئید، نقرس و ... موثر می‌باشد.

میوه ستاره‌ای، اثرات ضد پیری دارد و برای محافظت از پوست و مو مناسب است، همچنین در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، فشارخون، آرتریت روماتوئید، نقرس و ... موثر می‌باشد.

میوه ستاره‌ای که در علم گیاه‌شناسی با عنوان *Averrhoa carambola* شناخته می‌شود، میوه‌ای است که بر روی درخت کارامبولای می‌روید. علاوه بر کشورهای جنوب شرقی آسیا مانند فیلیپین، مالزی، اندونزی، سریلانکا، بنگلادش و نیز هند که خواستگاه اصلی این گیاه می‌باشند؛ این گیاه در نقاط دیگر جهان نیز می‌روید.

علت نام‌گذاری این میوه با نام میوه ستاره‌ای شباهت فراوان آن به ستاره است، بالأخص وقتی به صورت عرضی برش می‌خورد. این میوه وقتی کاملاً رسیده می‌شود، به رنگ زرد درمی‌آید و طعم ترش و شیرین مطلوبی پیدا می‌کند. در حقیقت ترکیبی از مزه‌های آناناس، گلابی، سیب و مرکبات است؛ اما میوه نرسیده آن ترش‌مزه می‌باشد و مزه‌ای مشابه با سیب سبز دارد.

ارزش غذایی میوه ستاره‌ای

میوه ستاره‌ای یکی از کم‌کالری‌ترین میوه‌ها می‌باشد، به طوری که در هر 100 گرم تنها 31 کالری انرژی دارد. این میوه به هیچ عنوان چربی اشباع، چربی ترانس و کلسترول ندارد و سرشار از ویتامین‌ها، املاح، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی می‌باشد. پوست این میوه منبع خوبی از فیبر رژیمی می‌باشد.

همچنین دارای ویتامین‌های گروه B مانند تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، پیریدوکسین (B6)، فولات (B9) و نیز ویتامین A و املاحی چون کلسیم، منیزیم، پتاسیم، روی، مس، فسفر و آهن است. میوه ستاره‌ای سرشار از ویتامین C می‌باشد و در هر 100 گرم از آن 34/7 میلی‌گرم از این ویتامین وجود دارد. در حقیقت 57 درصد نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می‌کند. هر کدام از این میوه‌های ستاره‌ای وزنی معادل 70-130 گرم دارند.

میوه‌ای ضد پیری

میوه ستاره‌ای سرشار از فیتونوترینت‌ها و فلاونوئیدهای پلی فنولیک مانند اپی کاتچین، کورستین و گالیک اسید است که آنتی‌اکسیدان‌های فعالی هستند. در هر 100 گرم از میوه ستاره‌ای 143 میلی‌گرم پلی فنل‌ها با خاصیت آنتی‌اکسیدانی وجود دارد.

مصرف میوه ستاره‌ای به علت وجود ظرفیت بالای آنتی‌اکسیدانی آن، فرآیند پیری را به تأخیر می‌اندازد؛ زیرا علت اصلی فرآیند پیری و فرسودگی، آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها می‌باشد. مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها با مهار تولید رادیکال‌های آزاد فرآیند پیری را به تأخیر می‌اندازد. در نتیجه میوه ستاره به علت دارا بودن انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و مبارزه با رادیکال‌های آزاد به شادابی و جوانی کمک می‌کند.

پوستی شاداب با میوه ستاره‌ای

میوه ستاره‌ای به علت دارا بودن فلاونوئیدها، یک ضدالتهاب قوی است که برای درمان اختلالات پوستی مانند پسوریازیس و درماتیت کاربرد دارد. این میوه سرشار از آب می‌باشد که به هیدراته و مرطوب شدن پوست کمک می‌کند. همچنین منبع خوبی از روی است که از آکنه جلوگیری نموده و برای درمان پوست‌های چرب استفاده می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه ستاره‌ای چین و چروک‌ها و لکه‌های سیاه‌پوستی را برطرف می‌کنند و در نتیجه به جوانی و شادابی پوست کمک می‌نمایند.

مناسب برای موه‌های شما

ریزش مو با دریافت پایین ویتامین C در ارتباط است. میوه ستاره‌ای به دلیل اینکه سرشار از ویتامین C می‌باشد، رشد مناسب موهای شما را تضمین می‌کند و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. همچنین به علت اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی از آسیب رادیکال‌های آزاد و در نتیجه خشک و شکننده شدن موها پیش‌گیری می‌کند.

میوه ستاره‌ای بر ضد دیابت

میوه ستاره‌ای میوه‌ای کم کالری و کم شیرینی است و ایده مناسبی برای افرادی است که از بیماری دیابت رنج می‌برند. سطح بالای فیبر در این میوه از آزاد شدن سریع قند خون جلوگیری می‌کند. در نتیجه مانع از پیامدهای بعدی افزایش قند خون می‌شود. ریشه درخت میوه ستاره‌ای به طور سنتی در چین برای بیماری‌های گوارشی و دیابت کاربرد داشته است. تحقیقات نشان می‌دهد که این ریشه‌ها قند خون و لیپیدها را کاهش می‌دهند و اثر مناسبی بر سلول‌های پانکراس دارند. همچنین عصاره برگ‌های این گیاه به عنوان درمان خانگی دیابت کاربرد دارد.

تضمین سلامت قلب

به علت کلسترول پایین و نیز اثر این میوه بر کاهش فشارخون، این میوه به عنوان یک میوه محافظت‌کننده در برابر بیماری‌های قلبی معرفی می‌شود. پوست این میوه منبع خوبی برای فیبر رژیمی می‌باشد که به هضم کمک می‌کند و باعث کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می‌گردد.

کنترل فشارخون

از هر 4 فرد بزرگسال یک نفر به فشارخون بالا مبتلا می‌باشد. فشارخون بالا منجر به حملات قلبی و نهایتاً مرگ می‌شود. بیماری فشارخون به عنوان قاتل خاموش شناخته شده است؛ اما رژیم متعادل و سالم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. میوه ستاره‌ای سرشار از پتاسیم است و اثر سدیم و نمک را (که فشارخون را افزایش می‌دهند) خنثی می‌نماید.

ستاره‌ای بر ضد میکروب‌ها

میوه ستاره‌ای سرشار از ویتامین C است و آنتی‌اکسیدانی قوی برای افزایش عملکرد سیستم ایمنی می‌باشد. در نتیجه بدن را در برابر سرماخوردگی و آنفولانزا محافظت می‌کند. همچنین این میوه اثرات قوی در از بین بردن باکتری‌ها دارد. در نتیجه مصرف این میوه یا آب آن باعث از بین رفتن باکتری‌های مضر در روده مانند اشرشیاکلی، سالمونلا و استافیلوکوکوس ها (که مشکلات روده را به وجود می‌آورند) می‌شود.

کاهش آرتروز و نقرس

ویتامین C موجود در میوه ستاره‌ای از التهاب جلوگیری می‌کند و برای آرتروز روماتوئید و نقرس که درد در ناحیه مفاصل را ایجاد می‌کنند، موثر است.

نقرس نوعی آرتروز است که به علت افزایش اسید اوریک در جریان خون ایجاد می‌شود. این اسید اوریک اضافی در ناحیه مفاصل کریستالیزه و سخت می‌شود و دردهای شدیدی را ایجاد می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد ویتامین C برای کاهش اسید اوریک در بیماران مبتلا به نقرس، موثر است.

سایر اثرات درمانی

1. موثر در کاهش وزن: میوه ستاره‌ای به علت محتوای پایین کالری، برای رژیم‌های کم کالری مناسب است. این میوه دارای مقدار زیادی فیبر و آب می‌باشد و برای مدت طولانی، احساس پری در شکم ایجاد می‌کند.

2. برای مادران باردار و شیرده: میوه ستاره‌ای منبع مناسبی از فولات و سایر مواد مغذی است که برای سلامت مادر و جنین ضروری می‌باشند. فولات برای رشد مناسب جنین و جلوگیری از نقص لوله عصبی کاربرد دارد. همچنین این میوه برای تحریک ترشح و جریان شیردهی در مادران شیرده مفید است.

3. مناسب برای چشم: این میوه سرشار از ویتامین A است که نقش اساسی در سلامتی چشم دارد. مقدار فراوان آنتی‌اکسیدان‌ها در این میوه از اختلالاتی چون کاتاراکت و تخریب ماکولار جلوگیری می‌کند.
4. سلامت استخوان‌ها: میوه ستاره‌ای منبع خوبی از کلسیم و املاحی چون فسفر، منیزیم و منگنز است که همگی در تشکیل استخوان و حفظ سلامتی آن موثر می‌باشند. در نتیجه مصرف آن استخوان‌ها را قوی می‌کند و از استئوپروز جلوگیری می‌نماید.
5. اثرات ادرارآور: این میوه سرشار از مواد دیورتیک است که تولید اوره را افزایش می‌دهند و دفع ادرار و سموم از بدن تسریع می‌شود. در نتیجه با مصرف میوه ستاره‌ای سنگ‌های ادراری و عفونت‌های دستگاه ادراری کاهش می‌یابد.
6. بهبود عملکرد سیستم هاضمه: این میوه منبع خوبی از فیبر محلول است که مواد غذایی گوارش یافته در روده‌ها را حجیم ساخته، حرکات روده‌ها را تحریک می‌کند. در نتیجه دفع مدفوع آسان شده و مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.
7. برای درمان تهوع، اسهال، سردرد، سرفه، گلو درد و تب کاربرد دارد. این میوه در طی سالیان متمادی به عنوان یک میوه خلط‌آور در درمان سرماخوردگی و سرفه کاربرد داشته است.

اثرات جانبی

اگر از سالم بودن کلیه خود مطمئن هستید می‌توانید با خیال راحت از میوه ستاره‌ای مصرف کنید اما در صورت ابتلا به بیماری کلیوی از آن اجتناب کنید. این میوه دارای مقدار فراوانی اسید اگزالیک است. در نتیجه برای افرادی که مبتلا به بیماری‌های کلیوی و نارسایی کلیه هستند یا افراد تحت دیالیز مناسب نمی‌باشد و برای آن‌ها بسیار خطرناک است. البته مصرف مقادیر فراوانی از آن در افراد سالم هم خطر ابتلا به اگزالوری و سنگ‌های کلیوی را در پی دارد.

تداخل دارویی

میوه ستاره‌ای باعث مهار سیتوکروم P450 در روده و کبد می‌شود. این سیتوکروم مسئول متابولیسم کردن و تجزیه داروها است و با مهار آن، داروها متابولیسم نمی‌شوند و اثرشان افزایش می‌یابد. میوه ستاره‌ای مانند گریپ‌فروت با داروها تداخل دارد و نباید با فاصله کمی از داروها مصرف شود؛ زیرا باعث تشدید عملکرد و عوارض ناشی از داروها می‌شود.