

انبه؛ میوه ای برای تقویت بینایی

یک فنجان انبه خرد شده ۲۵ درصد از میزان موردنیاز روزانه از ویتامین A را فراهم می‌کند که به بهبود بینایی کمک کرده و از شب‌کوری و خشکی چشم جلوگیری می‌کند.

یک فنجان انبه خرد شده ۲۵ درصد از میزان موردنیاز روزانه از ویتامین A را فراهم می‌کند که به بهبود بینایی کمک کرده و از شب‌کوری و خشکی چشم جلوگیری می‌کند.

به گزارش تکتا، انبه میوه‌ای بسیار خوشمزه است که خیلی وقت‌ها ممکن است دوستداران آن فراموش کنند که فواید بسیار زیادی هم دارد.

در زیر فواید این میوه را بیان کرده و به برخی نکات جالب درمورد آن و احتیاطات لازم نیز اشاره می‌کنیم.

میزان بالای ویتامین C و A در انبه به اضافه انواع مختلف کاروتنوئیدها سیستم ایمنی بدن شما را سالم و قوی نگه خواهد داشت.

ارزش غذایی

یک فنجان (حدود ۲۲۵ گرم) انبه حاوی مواد زیر است:

- ۱۰۵ کالری
- ۷۶ درصد ویتامین C (آنتی‌اکسیدان و تقویت‌کننده سیستم ایمنی)
- ۲۵ درصد ویتامین A (آنتی‌اکسیدان و تقویت‌کننده بینایی)
- ۱۱ درصد ویتامین B6 به اضافه سایر ویتامین‌های B (کمک به عملکرد مغز و پیشگیری از بیماری‌های قلبی)
- ۹ درصد فیبر سالم پروبیوتیک
- ۹ درصد مس (مس یک کوفاکتور برای آنزیم‌های مهم جهت گلبول‌های قرمز خون می‌باشد)
- ۷ درصد پتاسیم (برای متوازن کردن مصرف بالای سدیم)
- ۴ درصد منیزیم

فواید انبه برای سلامتی

پیشگیری از سرطان: تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبات آنتی‌اکسیدان انبه از سرطان‌های روده، سینه، خون و پروستات پیشگیری می‌کند. این ترکیبات شامل کرسستین، ایزوکرسستین، استراگالین، فیستین، اسید گالیک و متیل‌گالات و همچنین آنزیم‌های مختلف می‌باشد.

کاهش کلسترول: محتوی بالای فیبر، پکتین و ویتامین C در انبه به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

پاکسازی پوست: هم داخلی و هم خارجی برای پوست قابل استفاده است. انبه منافذ بسته شده پوست را باز کرده و جوش‌ها را از بین می‌برد.

سلامت چشم: یک فنجان انبه خرد شده ۲۵ درصد از میزان موردنیاز روزانه از ویتامین A را فراهم می‌کند که به بهبود بینایی کمک کرده و از شب‌کوری و خشکی چشم جلوگیری می‌کند.

قلیایی کردن کل بدن: اسید تارتاریک، اسید مالیک و کمی اسید سیتریک موجود در این میوه به حفظ ذخیره قلیایی بدن کمک می‌کند.

کمک به دیابتی‌ها: انبه به تنظیم سطح انسولین در خون کمک می‌کند. در یک داروی خانگی سنتی برگ‌های آن را در آب

جوشانده، شب تا صبح در آب خوابانده و بعد جوشانده را صبح مصرف می‌کردند. انبه همچنین شاخص گلیسمی پایینی دارد (۴۱-۶۰) به همین علت مصرف متوسط از آن سطح قندخون را بالا نخواهد برد.

افزایش قوای جنسی: انبه منبع بسیار خوبی از ویتامین E می‌باشد. با این حال ارتباط خوب بین میل جنسی و ویتامین E ابتدا با یک کلیت‌بخشی اشتباه روی تحقیقات بر روی موش‌های آزمایشگاهی ایجاد شد و تحقیقات بیشتر نشان داده است که مقدار متعادل از آن در این زمینه مفید است.

تقویت گوارش: پاپایا تنها میوه‌ای نیست که حاوی آنزیم‌هایی است که پروتئین را تجزیه می‌کنند. میوه‌های زیادی مثل انبه نیز هستند که این خاصیت مفید را دارند. فیبر موجود در انبه همچنین به هضم و دفع غذا کمک می‌کند.

کمک به دفع گرما: گرفتن آب این میوه و مخلوط کردن آن با آب و شیرین‌کننده به خنک کردن بدن و جلوگیری از آسیب رسیدن به آن کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: میزان بالای ویتامین C و A در انبه به اضافه انواع مختلف کاروتنوئیدها سیستم ایمنی بدن شما را سالم و قوی نگه خواهد داشت.

واقعیات و جزئیات

- نسبت به همه میوه‌ها در سراسر جهان، میزان مصرف انبه تازه از سایر میوه‌ها بیشتر است.
- این میوه متعلق به ۴۰۰۰ سال پیش بوده است.
- این میوه با گیاهان دیگری مثل پسته و بادام‌هندی هم‌خانواده است.
- این میوه که بیشتر در هند رشد کرده و مصرف می‌شود، به "سافدا" (safeda) معروف است.
- انبه ۱۰۰۰ نوع مختلف دارد.

تذکر:

• اگر به پلاستیک خام حساسیت داشته باشید، این احتمال وجود دارد که به انبه و به‌ویژه انبه کال هم حساسیت بدهید. این واکنش به خاطر وجود اسیدآناکاردیک است.

• پوست و عصاره انبه حاوی اوروشیول است، ماده‌شیمیایی موجود در پیچک سمی امریکایی و سماق سمی که می‌تواند در برخی افراد ایجاد حساسیت کند.

• برخی دلان و فروشندگان برای رسیده کردن انبه از کاربرد کلسیم استفاده می‌کنند که ممکن است مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند، به همین دلیل بهتر است از انبه ارگانیک استفاده کنید. اگر انبه خریداری شده شما ارگانیک نیست، قبل از مصرف خیلی خوب آن را بشویید یا یک شب در آب خیس کنید.