

۶ خاصیت آلو خشک



آلو خشک شهرت زیادی در رفع یبوست دارد. اما خواص آن فراتر از این حرف‌هاست. می‌توانید در طبخ غذاهای تان و یا به عنوان میان وعده از آلو خشک استفاده کرده و علاوه بر لذت بردن از طعم آن، از خواص یک ماده غذایی سالم و پرخاصیت نیز بهره‌مند شوید.

همشهری آنلین: آلو خشک شهرت زیادی در رفع یبوست دارد. اما خواص آن فراتر از این حرف‌هاست. می‌توانید در طبخ غذاهای تان و یا به عنوان میان وعده از آلو خشک استفاده کرده و علاوه بر لذت بردن از طعم آن، از خواص یک ماده غذایی سالم و پرخاصیت نیز بهره‌مند شوید.

آلو خشک کم کالری و لاغر کننده است

آلو خشک حاوی کالری کمی در حدود 20 کیلوکالری انرژی است. در نتیجه آن را همیار لاغری می‌دانند.

شاخص گلیسمی این ماده غذایی نیز پایین (40) است. در نتیجه می‌تواند به راحتی و بدون افزایش قند خون، گرسنگی را از بین ببرد.

اگر دنبال یک ماده غذایی خوشمزه برای از بین بردن اشتها، ریزه‌خواری و کنترل گرسنگی‌تان می‌گردید آلو خشک در خدمتتان است؛ چون سرشار از فیبرهای غذایی است و به راحتی سیرتان می‌کند.

آلو خشک خوشگل‌تان می‌کند

آلو خشک حاوی میزان قابل توجهی مواد معدنی (آهن، منیزیم، پتاسیم) و ویتامین‌های C، E و پیش ساز ویتامین A است که از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و مانع از تخریب آن‌ها می‌شوند.

آلو خشک سلول‌های شما را از گزند پیری حفظ می‌کند. ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در آن برای حفظ خاصیت ارتجاعی پوست و محدود کردن چین و چروک‌های پوستی فوق‌العاده‌اند.

آلو خشک برای مقابله با کلسترول

مصرف روزانه آلو خشک باعث کاهش میزان کلسترول بد خون می‌شود. حتما می‌دانید که بالا بودن این کلسترول خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. از آنجایی که این میوه منبع خوب پتاسیم و فلاونوئیدها محسوب می‌شود در نتیجه می‌تواند به طور طبیعی از بروز این بیماری‌ها پیشگیری کند.

آلو خشک دوست اسکلت شما

آلو خشک سرشار از عنصر بور کمیاب است که به همراه کلسیم و ویتامین D موجود در آن از استخوان‌ها محافظت کرده و مانع از بروز پوکی استخوان می‌شود. مصرف 50 گرم آلو خشک 100 درصد نیاز روزانه به بور را تامین می‌کند.

آلو خشک دوستدار دستگاه گوارش

آلو خشک سرشار از فیبرهای محلول و غیر محلول در آب است که به هضم راحت غذا کمک کرده و یبوست را از بین می‌برد. 100 گرم آلو خشک 60 درصد نیاز روزانه به فیبر را تامین می‌کند.

آلو خشک یک ماده غذایی انرژی‌زا است

آلو خشک حاوی گلوکز (45 درصد) است و انرژی مغز را تامین می‌کند. در نتیجه می‌توانید در فصل امتحانات از آن استفاده کنید.

این ماده غذایی همچنین منبع فروکتوز (25 درصد) و سوربیتول (30 درصد) است و قند مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. این قندها به تدریج جذب بدن می‌شود.

این ماده غذایی برای ورزشکاران توصیه می‌شود چون مانع از افزایش ناگهانی قند خون و افت قدرت عضلانی بدن می‌شود. به خاطر اینکه سرشار از منیزیم (45 میلی‌گرم در هر 100 گرم) است که برای تامین انرژی و انقباض عضلانی لازم و ضروری است.

منبع: topsante