

خواص درمانی آلبالو



تابستان فصل وفور میوه‌هاست. یکی از میوه‌های پرطرفدار این فصل آلبالوست. اغلب خانم‌های باسلیقه ایرانی در این فصل مقداری از این میوه خریداری کرده و از آن شربت، مربا یا آلبالوپلو تهیه می‌کنند...

تابستان فصل وفور میوه‌هاست. یکی از میوه‌های پرطرفدار این فصل آلبالوست. اغلب خانم‌های باسلیقه ایرانی در این فصل مقداری از این میوه خریداری کرده و از آن شربت، مربا یا آلبالوپلو تهیه می‌کنند. گاهی نیز برخی خانواده‌ها از این میوه آلبالوخشکه و لواشک تهیه کرده و به عنوان تنقلات در طول سال آن را مصرف می‌کنند. یکی از لذیذترین و خوشمزه‌ترین غذاهایی که با آلبالو تهیه می‌شود، آلبالوپلوس است. این غذا اغلب مورد پسند قدیمی‌ترها بوده و جوان‌ترها کمتر آن را خورده و می‌پسندند.

این غذا به دلیل آن‌که از ترکیب برنج، گوشت، آلبالو، شکر و مقداری خلال پسته و بادام تهیه می‌شود، غذایی کامل و پرکالری به‌شمار می‌رود. آلبالوپلو به واسطه داشتن آلبالو، ترش‌مزه و سرشار از آهن، کلسیم، اسید فولیک، منیزیم و ویتامین‌های A، B، C، D است که البته آلبالو هرچه ترش‌تر باشد، ویتامین C و A بیشتری دارد. معمولاً مصرف این غذا به دلیل طبیعت خنک در روزهای گرم سال که میل افراد برای خوردن غذاهای گرم و پخته کمتر می‌شود بسیار مناسب است.

رنگدانه‌های ارغوانی این میوه که در آلبالوپلو نمایان شده و موجب زیبایی و جذابیت بیشتر این غذا می‌شود با خاصیت آنتی‌اکسیدانی فراوان دارای ترکیبات ضدسرطانی بوده و مصرف آن برای کسانی که چربی خون و بیماری قلبی دارند توصیه می‌شود. خوب است بدانید هر قدر این میوه رسیده‌تر و پررنگ‌تر باشد، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بیشتری خواهد داشت. به طور کلی آلبالو ضد تهوع، مسکن تشنگی، ملین، اشتهاآور، مسکن اعصاب، پایین‌آورنده فشار خون و بازکننده رنگ رخسار بوده و در مقایسه با گیلان از کمترین میزان قند برخوردار است، به گونه‌ای که در 100 گرم آن 60 کالری انرژی نهفته است.

توصیه‌ها

اگر دچار دیابت یا اضافه‌وزن هستید از آلبالوی بیشتری در آلبالو پلو استفاده کرده و از افزودن شکر به آن بپرهیزید. بهترین آلبالو برای تهیه این غذا آلبالوی تازه است که رنگی کاملاً قرمز و درخشان دارد. مصرف آلبالوی نارس و کال، دیرهضم بوده و کار روده‌ها و معده را مختل می‌کند. این غذا به دلیل داشتن گوشت و مواد ارزشمند بشدت مستعد فساد توسط کپک‌هاست بنابراین باید آن را در یخچال نگهداری کرده و تا یک روز بعد از طبخ آن را مصرف کنید. به دلیل آن‌که ممکن است در هنگام هسته‌گیری از آلبالو، برخی از هسته‌ها در این میوه باقی مانده باشد، این غذا را با احتیاط میل کنید. هسته‌ها می‌توانند قاتل دندان‌های شما باشند. برای تزئین این غذا از خلال پسته و بادام استفاده کنید، چرا که کلسیم، سلنیوم، فولات، آهن و ویتامین E بدن را تا حدودی تامین کرده و مصرف آن برای خانم‌های باردار بسیار مفید است.

توجه

باتوجه به حساس بودن دستگاه گوارش کودکان، مصرف میوه‌های ملین مانند گیلان و آلبالو توسط کودکان زیر 3 سال خطر ایجاد اسهال را ایجاد می‌کند. از سوی دیگر به دلیل آن‌که برخی از این میوه‌ها به صورت کال و نارس و زود هنگام چیده می‌شوند و هنوز اثرات سموم بر روی آنها وجود دارد، هضم آن توسط دستگاه گوارش کودک مشکل بوده و می‌تواند موجب مسمومیت شود. خوب است بدانید با رشد بیشتر میوه و حرارت خورشید و شستشوی تدریجی سم با آب بارندگی و آبیاری، سطح تماس سم با میوه کمتر و هضم آن بهتر می‌شود.