

طالبی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد



طالبی با کاهش میزان کلسترول و فشار خون، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

مصرف یک فنجان آب طالبی دارای 56 کالری انرژی است و احتمال ابتلای افراد را به پرفشاری خون تا 25 درصد کاهش می‌دهد. بسیاری از بیماران قلبی به علت داروهایی که مصرف می‌کنند به کاهش میزان پتاسیم خون دچار می‌شوند و چون طالبی مقدار فراوانی پتاسیم دارد در کاهش این عارضه دارویی در بیماران قلبی مؤثر است. طالبی همچنین منبع غنی از ویتامین‌های A، C و گروه B است و به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از ویتامین A، C، ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، سکنه و سرطان را کاهش و به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B همچون ویتامین‌های B1، B5، B3، B6؛ باعث افزایش سوخت و ساز انرژی در بدن شده و منجر به کاهش وزن می‌شود. طالبی همچنین حاوی پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم و ید است. از خواص درمانی این میوه می‌توان به مواد زیر اشاره کرد: - میوه‌ای اشتها آوراست - ادرار آور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن می‌شود - خوردن طالبی بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است - طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند مفید است - سرشار از ویتامین‌های A، C و سلولز است - ملین است مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می‌نالند - تشنگی را تسکین می‌دهد - گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست مؤثر است لازم به ذکر است، کسانی که مرض قند و ورم معده دارند نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.

سلامت نیوز