

خواص شگفت‌انگیز آلوبخارا

میوه همیشه طرفداران خود را دارد و افراد معمولا به خوردن آن تمایل زیادی نشان می‌دهند. در این میان نیز عده‌ای میوه را در اشکال مختلف مانند آبمیوه و میوه‌های خشک شده استفاده می‌کنند.



میوه همیشه طرفداران خود را دارد و افراد معمولا به خوردن آن تمایل زیادی نشان می‌دهند. در این میان نیز عده‌ای میوه را در اشکال مختلف مانند آبمیوه و میوه‌های خشک شده استفاده می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه سیب روزنامه جام جم، مطالعات صورت گرفته حاکی از آن است که مصرف میوه‌های خشک در تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت آنها مفید است. در واقع، میوه‌های خشک شده‌ای چون آلو نه تنها برای سلامت سیستم گوارشی مؤثر است، بلکه حاوی مقادیر بالایی مواد مغذی است که برای استخوان‌های بدن بسیار کارآمد است؛ به عنوان مثال، آلوبخارا که در انواع غذاها از آن استفاده می‌شود یا آلوی خشک شده و کشمش. از آنجاکه میوه‌های خشک آب ندارند، خواص فراوانی داشته و حجم بالایی از مواد مغذی داخل آن وجود دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد آلوبخارا که آلوی خشک شده محسوب می‌شود سرشار از آنتی‌اکسیدان است به طوری که محققان مقدار آن را با آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بلوبری برابر می‌دانند. این ماده مغذی سرشار از فیبر و کربوهیدرات‌هایی موسوم به سوربیتول است که مانع یبوست می‌شود. همچنین آلوبخارا سیستم اسکلتی بدن را سالم و قوی نگه می‌دارد. سلامت استخوان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و مراقبت از آنها مانع بروز پوکی استخوان، شکستگی‌ها و تحلیل عضلانی می‌شود. پروتئین‌های گیاهی و غذاهای سرشار از کلسیم گزینه بسیار مناسبی برای حفظ سلامت استخوان‌ها محسوب می‌شود ولی در این میان، مصرف مواد معدنی مانند بور، منگنز، پتاسیم و آهن نیز حائز اهمیت است. آلوبخارا حاوی تمام این مواد معدنی است و مقدار آن بیش از تمام میوه‌ها و سبزیجات مصرفی در طول روز است و حجم مواد معدنی استخوان‌ها را بالا می‌برد.

آلو بخارا به عنوان یک میوه خشک باعث غنی شدن ذخایر کلاژن بدن می‌شود که بدن را قوی و استخوان‌ها را نرم نگه می‌دارد. ویتامین C بالایی که در این ماده مغذی وجود دارد، به جذب بالای آهن از مواد غذایی کمک می‌کند. فیبرهای موجود در آلوبخارا کلسترول خون را پایین می‌آورد و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. در نقطه مقابل، مواد لبنی گرفته شده از شیر گاو قرار دارد که به دلیل رسوب کلسیم و ایجاد التهاب در مفاصل، استخوان‌ها را ضعیف می‌کند و احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. همچنین فیبر بالای موجود در آلوبخارا برای کاهش وزن، منیزیم آن برای بهبود قند خون و پایین آوردن آن و نیز کاهش اشتها مؤثر است. علاوه بر این، کربوهیدرات‌های انرژی‌زا در این میوه خشک عملکرد را بهبود می‌بخشد و سلامت استخوان‌ها و قدرت بدنی را بالا می‌برد.