

روزانه 3 عدد زردآلو بخورید

درست است که تابستان کوتاه است و این حقیقتی است که بر کسی پوشیده نیست اما پراست از زیبایی‌ها و یکی از چیزهایی که زیباترش می‌کند میوه‌های متنوعی است که هرکدام خواص زیادی هم دارند.

درست است که تابستان کوتاه است و این حقیقتی است که بر کسی پوشیده نیست اما پراست از زیبایی‌ها و یکی از چیزهایی که زیباترش می‌کند میوه‌های متنوعی است که هرکدام خواص زیادی هم دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه سیب روزنامه جام جم، زردآلو یکی از میوه‌های تابستانی است که سرشار از ویتامین آ و کاروتن‌ها است به همین دلیل رنگ این میوه تا حدودی قرمز رنگ است. این میوه می‌تواند برای زنان باردار و آنها که سیگار می‌کشند بسیار مفید باشد. ویتامین آ موجود در زردآلو می‌تواند از پوست در برابر اشعه «یو وی» محافظت کند. علاوه بر آن باعث حفظ سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد اکسیژن می‌شود و می‌تواند سپری در برابر پیری سلول‌ها باشد.

از دیگر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین ب، آهن، فیبر و منگنز اشاره کرد. زردآلو می‌تواند در فعالیت سلول‌های عصبی هم نقش مهمی داشته باشد. این میوه کالری کمی دارد اما منبعی غنی از ویتامین‌ها و املاح معدنی محسوب می‌شود.

ویتامین آ و همین‌طور وجود کاروتن‌ها می‌تواند نقش آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی را در این میوه بازی کند و بدن را از انواع سرطان‌ها محافظت کند.

این میوه تابستانی حاوی ویتامین سی است که می‌تواند مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها را افزایش دهد. زردآلو منبعی غنی از پتاسیم، آهن، روی و کلسیم است. پتاسیم یک ماده معدنی مفید برای افزایش عملکرد قلب است که در نتیجه مصرف زردآلو می‌توان آن را به قلب منتقل کرد و شاهد عملکرد بهتر قلب بود.

زردآلو نه تنها خود، میوه خوشمزه‌ای است بلکه بعد از خوردن آن به هسته خوشمزه‌تری هم می‌رسیم که طعم بادام دارد. در صورتی که این هسته تلخ باشد باید از خوردن آن خودداری کرد چراکه هسته‌های تلخ می‌توانند مسمومیت را به همراه داشته باشند.

محققان معتقدند مصرف زردآلو می‌تواند در جلوگیری از پیری سلول‌ها و مبتلا نشدن به آلزایمر موثر باشد.

اما لازم است این را هم بگوییم که این میوه زمانی تمام این خاصیت‌ها و ویتامین‌ها را دارد که بخوبی رسیده باشد. مصرف سه عدد زردآلو در طول روز می‌تواند نیاز بدن به مواد مورد نیاز موجود در این میوه را تامین کند.

منبع: ای سانه