

آلو بخورید، به هزار و یک دلیل!

وقتی دچار یبوست می‌شویم و از سختی دفع شکایت داریم، اغلب افراد آلو را به‌عنوان مسهل و ملین قوی و سریع‌الاث‌ر معرفی می‌کنند، اما باید بدانید آلو علاوه‌بر این خاصیت درمانی، ویژگی‌های منحصر به‌فرد دیگری هم دارد.



وقتی دچار یبوست می‌شویم و از سختی دفع شکایت داریم، اغلب افراد آلو را به‌عنوان مسهل و ملین قوی و سریع‌الاث‌ر معرفی می‌کنند، اما باید بدانید آلو علاوه‌بر این خاصیت درمانی، ویژگی‌های منحصر به‌فرد دیگری هم دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، آلو طبع سردی دارد و آلو برگانی، آلو زرد، آلو سیاه، آلو بخارا و آلو جنگلی از پرمصرف‌ترین انواع آلوها هستند که از نظر مزایای تغذیه‌ای، تقریباً مشابه یکدیگرند اما در برخی خواص قوی‌تر عمل می‌کنند. آلو بخارا و برقانی به عملکرد کبد و دفع صفرا کمک می‌کند، خون را تصفیه کرده، سبب التیام جوش‌ها می‌شود و تا حدودی از عوارض کم‌خونی می‌کاهد. آلو جنگلی ترش است و به‌دلیل اسید آلی مضاعف از التهاب بدن می‌کاهد و ملین و ادرارآور خوبی است، کلیه‌ها را شست‌وشو داده، از پرفشاری خون می‌کاهد. آلو سیاه مسکن حالت تهوع و سرگیجه و در رفع خارش بدن موثر است و به‌دلیل آن که حاوی رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی بیشتر است، عملکرد بهتری در تخریب رادیکال‌های آزاد بدن دارد و سم‌زدای خوبی است. این را هم بدانید که آلوها برای التیام علائم ناراحتی عصبی مفیدند.

آلو چاق می‌کند؟

آلو بخصوص انواع رسیده آن در گروه میوه‌های شیرین قرار دارد و مصرف آن در مبتلایان دیابت باید تحت نظر متخصص باشد، اما لازم است بدانید آلو بخصوص انواع خشک آن غنی از فیبر است و به‌دلیل آن که فیبر دیرهضم است و مدت زمان طولانی‌تری در معده می‌ماند، احساس گرسنگی را به تاخیر می‌اندازد. از این گذشته، فیبر موجود در آلو با محاصره چربی‌ها از جذب زیاد مواد چرب می‌کاهد و ذخیره‌سازی کالری را محدود می‌کند، ضمن این‌که قند آلو به‌واسطه ترکیبات فیبری بتدریج جذب بدن می‌شود و برای افرادی که تحرک بدنی بالایی دارند، بتدریج انرژی‌زایی می‌کند.

مدفوع ناشی از مصرف انواع آلوی رسیده، حجیم و نرم است و براحتی دفع می‌شود و در رفع یبوست زنان باردار موثر است. علاوه‌بر فیبر، سوربیتول (قند طبیعی) موجود در آلو خاصیت ملین دارد و چون بر خاصیت مسهلی آلو می‌افزاید، متخصصان توصیه می‌کنند اگر افراد دچار یبوست نیستند، از مصرف زیاد آلو اجتناب کنند تا دچار اختلالات احتمالی روده نشوند.

آلو سرشار از پتاسیم است و چون پتاسیم به دفع سدیم مازاد بدن کمک می‌کند، بهترین کاهنده فشار خون است و توصیه می‌شود پس از مصرف غذاهای شور آلو خورده شود. این میوه به‌واسطه اسیدهای آلی ادرارآور خوبی است و سدیم مازاد بدن را از طریق کلیه‌ها دفع می‌کند.

آلو با تخریب رادیکال‌های آزاد، از گرفتگی عروق قلب می‌کاهد و با ظاهر شدن چین و چروک پوست مبارزه کرده، به دفع اوره و اسیداوریک خون کمک می‌کند و به‌دلیل کمک به کبد و سم‌زدایی موثر، مصرف آن به افراد سیگاری توصیه می‌شود.