

یک گلابی در روز؛ یک دنیا فایده



گلابی یک میوه ی چهارفصل است و می توان از آن در تهیه ی غذاها و حتی شیرینیجات نیز بهره برد. این میوه زود هضم، شیرین، خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است.

گلابی یک میوه ی چهارفصل است و می توان از آن در تهیه ی غذاها و حتی شیرینیجات نیز بهره برد. این میوه زود هضم، شیرین، خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است.

در سرتاسر جهان گلابی انواع و اقسام مختلفی دارد. در ایران 90 نوع گلابی بومی کشت می شود. از انواع خارجی آن مانند آنژو، بارلت، دوشس، ژاندارک، باسه و غیره نیز در ایران کشت می شود. گلابی بر حسب نوع خود، رنگ و شکل متفاوتی دارد. برخی از این انواع در پاییز، برخی در زمستان و برخی تابستان یا بهار وارد بازار می شود. از برخی انواع این میوه در آشپزی و تهیه ی غذا استفاده می شود. سالاد میوه بهترین شیوه برای افزایش مصرف این میوه و استفاده از خواص بیشمار آن است. از انواع خیلی شیرین این میوه برای تهیه ی تارت و پنکیک نیز استفاده می شود که در پاییز و زمستان بیشتر دیده می شوند. در هر حال گلابی از هر نوعی که باشد سرشار از ترکیبات مغذی است. در این مطلب شما را با گوشه ای از خواص این میوه ی مفید آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

گلابی و خواصش فوق العاده اشگلابی یک میوه ی چهارفصل است و می توان از آن در تهیه ی غذاها و حتی شیرینیجات نیز بهره برد. این میوه زود هضم، شیرین، خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است. به همین دلیل از آن برای بهبود بسیاری از ناخوشی ها و حتی بیماری های استفاده می شود. بهتر است بدانید که گلابی آب زیادی نیز به بدن می رساند در نتیجه بدن را مرطوب کرده و از احتباس آب جلوگیری می کند. این میوه برای افرادی که در رویای لاغری هستند فوق العاده است چون سیری طولانی مدتی ایجاد می کند. از آنجایی که گلابی فاقد چربی است و قندهایش از نوع ساده است مصرف آن به ورزشکاران توصیه می شود. اگر اهل ورزش هستید می توانید قبل و بعد از ورزش از این میوه ی آبدار و خوشمزه استفاده کنید.

این میوه به دلیل دارا بودن فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب برای تنظیم عملکرد روده ها مؤثر است و حتی افراد دیابتی نیز می توانند از آن استفاده کنند. مصرف این میوه برای بچه ها و افراد سالمند نیز توصیه می شود.

اگر خدای نکرده دچار بیماری هایی مانند بیماری های قلبی، فشار خون بالا، کم خونی، دیابت و چاقی مفرط هستید مصرف این میوه به شما توصیه می شود. گلابی یکی از بهترین میوه ها برای کودکان، نوجوانان و افراد ورزشکار است. این میوه برای افرادی که کلسترول خونشان بالاست، دچار یبوست هستند، معده ی حساسی دارند و یا دچار زخم و ورم معده، اسهال و همچنین گواتر هستند مناسب است.

فایده ی روزانه یک عدد گلابی در برنامه ی غذایی

مقابله با رادیکال های آزاد رادیکال های آزاد رادیکال های آزاد مولکول های موزی هستند که به سلول های بدن آسیب زده و زمینه را برای پیری زود هنگام آن ها آماده می سازند. اما گلابی حاوی آنتی اکسیدان های قوی است و می تواند بدن را در برابر این مولکول های موزی محافظت کند و سلامت بدن را ارتقا دهد.

کاهش خطر ابتلا به سرطانتجمع اسیدهای صفراوی در روده باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان کلورکتال و بسیاری از مشکلات روده ها می شود. فیبرهای موجود در گلابی سلامت روده ها را تضمین کرده و خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش می دهند. از طرف دیگر مواد مغذی این میوه مانع از تشکیل سلول های سرطانی در مری و معده می شود.

کنترل دیابتاز آنجایی که گلابی شاخص گلیسمی پایینی دارد یک دسر یا میان وعده ی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت محسوب می شود. اگر دیابت دارید زمانی که هوس خوردن یک میوه ی شیرین به سرتان می زند بهتر است یک عدد گلابی مناسب انتخاب کنید.

بهبود عملکرد گوارشیگلابی نقش مهمی در روند هضم و گوارش دارد. یک عدد گلابی در روز 20 درصد فیبرهای مورد نیاز بدن را تأمین می کند. در واقع این میوه مانند یک ماده ی لیزکننده ی طبیعی روده ها عمل می کند و به دفع سریع مدفوع و پیشگیری از یبوست کمک زیادی می کند. این میوه همچنین باعث تحریک ترشحات گاستریک شده و برای افرادی که دچار اسهال شده اند نیز مفید است.

کاهش فشار خون بالاگلابی حاوی میزان زیادی پتاسیم است در نتیجه به سلامت قلب کمک زیادی می کند. پتاسیم یک ماده ی مغذی برای عروق خونی محسوب می شود. این میوه باعث کاهش فشار خون شده و از تشکیل لخته های خونی مسؤل آسیب یا بیماری های قلب و عروق پیشگیری می کند. گلابی همچنین باعث افزایش جریان خون در کل بدن شده و ارگان ها و بافت ها را اکسیژن رسانی می کند. به این ترتیب نیز امکان بیماری های قلبی عروقی یا سکته های قلبی را نیز کاهش می دهد. دیگر فواید گلابیخواص گلابی به همین موارد ختم نمی شود. این میوه حاوی پکتین است و به این ترتیب نیز میزان کلسترول خون را کاهش می دهد. اگر می خواهید سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کنید و بیماری های زمستانی را از خود دور سازید به

این میوه اعتماد کنید. گلابی به بدن کمک می کند تا کلسیم استخوان ها را حفظ کند و به این ترتیب بروز پوکی استخوان به تأخیر می افتد. این میوه به دلیل دارا بودن اسید فولیک از بروز بیماری های دوران جنینی پیشگیری کرده و سلامت خانم های باردار را ارتقا می دهد. برای پیشگیری از کرامپ های عضلانی نیز می توانید به این میوه اعتماد کنید چون حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم است. ماسک تهیه شده از این میوه برای بهبود سلامت پوست و موها مؤثر است و آن را بخشی از رژیم غذایی تصفیه کننده و لاغری می دانند.

روش انتخاب گلابیالبته که این روزها در بازارهای میوه و تره بار میوه را فله ای می دهند. اما اگر خودتان دست به انتخاب می زنید بهتر است نکاتی را رعایت کنید. گلابی های سفت که پوستی نرم و بدون ضرب خوردگی دارند را خریداری کنید. از انتخاب گلابی های شل یا ضرب دیده خودداری کنید. می توانید گلابی ها را در یخچال نگهداری کنید اما بهتر است آن ها را تازه به تازه مصرف کنید. برای اینکه متوجه شوید میوه ی انتخابی تان به طور کامل رسیده است می توانید بخش بالایی آن را فشار دهید. اگر این قسمت نرم باشد به این معنی است که میوه رسیده است.