

خرمالو بهترین پاک‌کننده کبد و معده

متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی و تغذیه‌ای خرمالو گفت: این میوه سرشار از ویتامین B، A و C بوده و از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان پیشگیری می‌کند.

متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی و تغذیه‌ای خرمالو گفت: این میوه سرشار از ویتامین B، A و C بوده و از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان پیشگیری می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مرتضی صفوی در رابطه با خواص درمانی و تغذیه‌ای خرمالو اظهار داشت: خرمالو یکی از میوه‌هایی به شمار رفته که از لحاظ خواص درمانی شبیه گوجه‌فرنگی بوده و مصرف آن به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند. وی افزود: خرمالو یک میوه پاییزی پرتعداد بوده و سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن است بنابراین تقویت‌کننده سیستم ایمنی محسوب شده و دارای ارزش غذایی فراوان است.

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه درخت خرمالو را می‌توان از طریق پیوند زدن افزایش داد، گفت: در صورت رسیدگی به درخت خرمالو این درخت می‌تواند تا صد سال عمر داشته باشد و ارتفاع حدود 9 متر را در بر گیرد.

صفوی ادامه داد: میوه خرمالو شبیه میوه‌های دانه‌دار پس از برداشت از درخت به رسیدن ادامه داده و در جاهای مختلفی از دنیا کاشت و برداشت می‌شود ولی بر اساس تحقیقات این میوه منشأ ژاپنی دارد و به دلیل ویتامین‌ها و مواد معدنی آن بهترین پاک‌کننده کبد و معده است.

وی بیان کرد: خرمالو دارای ویتامین A، B، C بوده و دارای کلسیم، گوگرد و فسفر است. همچنین مواد قندی موجود در آن برای بیماران مبتلا به دیابت ضرری ندارد البته به شرطی که قند موجود در خرمالو در رژیم غذایی آنها محاسبه شود.

به گفته صفوی صد گرم خرمالو و یا به عبارتی یک عدد از این میوه دارای 79 تا 80 کالری است و در یک عدد خرمالو 4 دهم گرم چربی، 3 دهم میلی‌گرم آهن و 11 میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد. همچنین خرمالو دارای 2710 واحد بین‌المللی ویتامین A است و مصرف یک عدد آن طی یک روز نیمی از ویتامین A بدن را تأمین می‌کند.

متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: خرمالو به دلیل وجود رنگدانه‌های موجود در آن سرشار از ویتامین C و A بوده بنابراین ضد بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و آب مروارید به شمار می‌رود لذا مصرف روزانه خرمالو در فصل پاییز و زمستان برای افراد و جهت حفظ سلامتی آنها توصیه می‌شود.