

خواص کم نظیر آلبالو

19 خرداد 1402

آلبالو که به نام آلوبالو هم شناخته می‌شود میوه‌ای بهاری به رنگ قرمز تیره بوده و مزه‌ای ترش دارد؛ جالب است بدانید که آلبالو در واقع همان گیلاس ترش است.

آلبالو حاوی مقادیر بالای پلی فنول، آنتوسیانین، ملاتونین، پتاسیم، آهن، روی، فسفر، مس و منگنز و ویتامین C و ویتامین A و ویتامین‌های B است.

آلبالو بومی جنوب غربی آسیا و اروپاست، در حال حاضر کشورهای روسیه، اکراین و ترکیه بزرگترین تولید کنندگان آلبالو در جهان محسوب می‌شوند.

آلبالو تازه را می‌توان برای تهیه انواع ترشی آلبالو، انواع دسر، کیک، بستنی، شیرینی، شربت آلبالو، آب آلبالو، مربا آلبالو، آلبالو پلو و خورش آلبالو استفاده کرد.

ارزش غذایی آلبالو (۱۰۰ گرم)

کالری: ۵۰

پروتئین: ۱ گرم

فیبر: ۲ گرم

کربوهیدرات: ۱۲ گرم

چربی: ۰.۴ گرم

قند: ۸ گرم

برای بدن دارد که در ادامه از خواص کم نظیر آن مطلع می‌شوید.

۱. جوان سازی پوست صورت

بر طبق تحقیقات انجام شده نوشیدن روزانه آب آلبالو به دلیل مقادیر بالای آنتوسیانین‌هایی که دارد بافت‌های همبند پوست را تقویت می‌کند و با افزایش سنتز کلاژن پوست باعث جوان سازی پوست صورت می‌شود.

۲. درمان آکنه و جوش صورت

آلبالو خواص ضد باکتری دارد که با سم زدایی پوست صورت به درمان آکنه و جوش صورت کمک می‌کند.

البته خوب است روش تهیه ماسک آلبالو برای پوست صورت را بدانید

یک فنجان آلبالو رسیده که هسته‌های آن را جدا کردید، له کنید و چند قطره آب لیمو ترش تازه به آن اضافه کنید، یک سفیده تخم مرغ به این ترکیب اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.



ماسک را بر روی صورت بمالید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند، سپس با آب سرد خوب بشویید.

توجه: پیش از مصرف هرگونه ماسک بر روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقداری کمی از آن بر روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه، از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان حاصل نمایید.

۳. روشن کننده پوست

مقادیر بالای ویتامین C موجود در آلبالو باعث پاکسازی پوست صورت شده و به عنوان روشن کننده طبیعی پوست صورت و بدن عمل می‌کند.

۴. درمان ریزش مو

مقادیر بالای آهن موجود در آلبالو و آب آلبالو با افزایش جریان خون در پوست سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

۵. تقویت و افزایش رشد مو

آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو باعث تقویت و افزایش رشد موی سر می‌شوند، همچنین شستشوی موها با آب آلبالو باعث درخشان‌تر شدن موی سر می‌شود.

۶. سرماخوردگی

آلبالو فواید دارویی و درمانی هم دارد آلبالو خشک و تازه برای بدن آلبالو حاوی مقادیر بالای ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی، آنفولنزا و سرفه

مفید است.

علاوه بر این آلبالو با جذب بیشتر آهن، مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی را افزایش می‌دهد.

همچنین آنتوسیانین‌ها و کورستین موجود در آلبالو به کاهش علائم آسم کمک می‌کند.