

مصرف آلو سیاه در دوران بارداری و

شیردهی

1 مرداد 1401

انواع مختلفی از آلوها وجود دارد. مثل آلوهای سیاه، زرد، سرخ، آلوچه گوجه، آلو و آلوچه جنگلی و آلوچه که همگی آن‌ها نیز خواص مشابهی دارند. در این مطلب می‌خواهیم به فواید دارویی و خواص آلو سیاه بپردازیم.

فواید و خواص آلو سیاه

آلو سیاه فیبر و آب زیادی دارد لذا در تابستان و هوای گرم به علت تعریق زیاد و در نتیجه کم شدن آب بدن برای رفع عطش گزینه بسیار مناسبی می‌باشد.

همچنین این میوه مواد معدنی بسیاری مثل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، فلوئور، منگنز، پتاسیم، گوگرد، قند و ویتامین‌های B₁ B₂ A C PP B₆ دارد. طبع آلو سیاه سرد و تر و طبع آلو خشک شده سرد است. وجود سوربیتول در آلو سیاه موجب ملین شدن آن شده است. از خواص درمانی و دارویی آلو سیاه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

کنترل و کاهش فشارخون، قند خون، چربی خون، اختلال حواس، مننژیت، جلوگیری از بروز انواع بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌ها و ناراحتی‌های گوارشی، ناراحتی‌های کبدی، مشکلات پوستی، بیوست اسید اوریک، [سرطان](#) و دفع‌کننده اوره از مهم‌ترین خواص آلو سیاه هستند.

آلو سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل بتاکاروتن و فنلی می‌باشد لذا با رادیکال‌های آزاد موجود در خون مقابله کرده و خون را نیز تمیز می‌کنند. این رادیکال‌های آزاد مخرب باعث گرفتگی رگ‌ها و عروق، تولید سلول‌های سرطانی، ایجاد اختلال در DNA و بروز بیماری‌های آرتریت روماتوئید می‌شوند. پیشگیری از بروز چنین بیماری‌هایی از خواص آلو سیاه می‌باشد.

همچنین آنتی‌اکسیدان‌های این میوه برای افراد بیمار و کسانی که سیگار می‌کشند هم بسیار مفید است.

از دیگر خواص آلو سیاه ایجاد شادی و نشاط در افراد است.

افرادی که در معرض نور آفتاب هستند و یا کارهای فکری زیادی انجام می‌دهند حتماً از این نوع آلو مصرف کنند. زیرا مواد معدنی موجود در آلو سیاه یون خون را از بین برده و بدین ترتیب مواد غذایی مورد نیاز در دسترس سلول‌های بدن مخصوصاً سلول‌های عصبی قرار می‌گیرند. این امر موجب کاهش یافتن بیماری‌ها و ناراحتی‌های اعصاب هم می‌شود.

از خواص آلو، فیبر موجود در آن است. این فیبر موجب رشد باکتری‌های مفید و مانع از تکثیر باکتری

های مضر در روده می شود. اسید بوتیریک که ناشی از تخمیر شدن فیبر در روده می باشد، به حفظ سلامت سلول های روده و نهایتاً دستگاه گوارش کمک می کند.

آلوی خشک شده یکی از منابع غنی آهن می باشد و برای درمان کم خونی نیز مفید است.

همچنین خون را تمیز می کند و دردهای مهلک را هم کاهش می دهد.

ضد تب، صفراپر و از بین برنده بلغم از خواص دارویی آلو سیاه هستند.

مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل های معده، ناراحتی های پوستی مثل جوش و خارش، گلو درد، نقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی های عصبی، سوء هاضمه، رماتیسم و دردهای مفاصل، پوکی استخوان، ضعف عمومی بدن، سردرد، آسم و مسمومیت می شود.

مصرف این میوه به صورت ناشتا موجب تقویت عملکرد کلیه ها، از بین رفتن ورم و سنگ کلیه می شود.

برای درمان برفک دهان کودکان، یک عدد آلو سیاه خیس شده را به محل برفک ها بمالید.

برای درمان انواع گلو درد و ورم گلو، مقداری از برگ و ساقه آلو سیاه را جوشانده و از محلول آن برای غرغره استفاده کنید.

درمان سنگ مثانه یکی دیگر از خواص آلو سیاه می باشد. بدین منظور هر سه ساعت به اندازه نیم گرم از صمغ آلو مکیده شود.

درمان مشکلات پوستی با آلو سیاه

ضماد آلو سیاه با سرکه برای درمان انواع کپهرهای پوستی، جوش های بدن کودکان و خارش های پوستی مناسب است. ماسک ضد جوش زیر نیز از خواص آلو سیاه برای پوست می باشد.

رفع جوش های پوستی

برای این امر 2 عدد آلو سیاه تازه و رسیده را له کنید. 2 قاشق غذاخوری عسل، 5 قاشق غذاخوری آرد جو دوسر و کمی آب را به آلوها اضافه کنید تا خمیری شکل شوند. این خمیر را به مدت 20 دقیقه بر روی پوست صورت قرار دهید.

روش دیگر این است که ابتدا آلوها را جوشانده و بعد از سرد شدن، آن ها را له کنید. سپس مقداری روغن بادام به آن ها اضافه کنید. این ماسک را به مدت 10 دقیقه بر روی صورت قرار دهید.

مصرف آلو سیاه در دوران بارداری و شیردهی

فیبر موجود در آلو سیاه به روند هضم غذا کمک کرده در نتیجه از ابتلا به یبوست در دوران بارداری جلوگیری می کند. همچنین به دلیل دارا بودن ویتامین C به جذب بیشتر آهن و تقویت بافت های بدن

جنین و مادر هم کمک می کند. محققین پی برده اند که از خواص آلو سیاه در زمان بارداری افزایش هوش جنین می باشد. املاح و ویتامین های موجود در این میوه باعث ازدیاد شیر مادران هم می شود.

نکته پایانی

اگر با مصرف این میوه دچار دل درد می شوید بهتر است آن را بدون پوست استفاده کنید.

مصرف آلو سیاه برای سرد مزاج ها و یا افرادی که نفخ شکم دارند، مناسب نیست.

به طور کلی برای بهره مندی از خواص آلو سیاه جهت درمان بیماری ها، بایستی شب قبل از خواب 10 عدد آلو را خیس کرده سپس صبح به صورت ناشتا آلوهای سیاه و آب آلوهای خیس کرده را میل کرد.