طالبی موجب کاهش نرخ تولد نوزادان ناقص می‌شود

25 تیر 1404

طالبی میوه‌ای پرخاصیت برای روزهای داغ تابستان است و نقشی مؤثر در سلامت قلب، کلیه، بارداری و حتی تنظیم قند خون ایفا می‌کند.

طالبی یکی از میوه‌های تابستانی است که فواید و خواص بسیاری دارد. طالبی سرشار از ویتامین‌های A و C است. طالبی را با نام‌های مانند خربزه فارسی، خربزه تخم قندی و خربزه تلخ نیز می‌شناسند. طالبی حاوی کربوهیدرات‌ها (قند)، پروتئین و آب است که کالری هر صد گرم از میوه طالبی معادل ۳۴ کالری بوده و از جمله میوه‌های مناسب برای رژیم غذایی کاهش وزن است.

طالبی همچنین سرشار از ویتامین‌های از جمله ویتامین A بتاکاروتن، ویتامین B1 ویتامین B2 ویتامین B6 ویتامین B9 ویتامین C و ویتامین K است. طالبی همچنین سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و روی است.
طالبی و دیابت

از دیگر فواید طالبی کمک به کنترل سطح قند خون است. یکی از علل بیماری دیابت مصرف بیش از اندازه خوراکی‌های چرب و شیرین است. مصرف طالبی موجب احساس سیری شده و از این طریق می‌تواند از دیابت جلوگیری کند. علاوه بر این طالبی با بهبود سوخت و ساز انسولین مرتبط است؛ یعنی موجب کاهش نوسان سطح قند خون و کنترل آن می‌شود. طالبی موجب کاهش شدت اکسیداسیون بر روی کلیه شده و می‌تواند از این طریق از بیماری‌های بیشتر مرتبط با کلیه‌ها جلوگیری کند.

طالبی و کلیه

از دیگر فواید طالبی تأثیر این میوه در حفظ سلامت کلیه‌ها است. طالبی دارای خاصیت ادرارآور بوده و یک میوه دیوریتیک است، طالبی با خاصیت دیوریتیک خود موجب افزایش حجم و دفع ادرار در طول روز می‌شود و از این طریق موجب افزایش فعالیت کلیه‌ها شده و مواد سمی و زائد را دفع می‌کند. مصرف ترکیب طالبی با آب‌لیمو هر روز صبح پیش از صرف صبحانه می‌تواند موجب حفظ سلامتی و افزایش سلامتی کلیه‌ها شود.

طالبی و بارداری

یکی از فواید طالبی این است که این میوه منبعی غنی از مواد مغذی بوده و از بارداری سالم حمایت می‌کند. طالبی یک بمب انرژی برای خانم‌های باردار است. طالبی یک منبع غنی از ویتامین C و ویتامین A است. وجود ویتامین C موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و این از دیگر فواید طالبی است.

طالبی حاوی فولات است که فولات برای زنان باردار بسیار مفید بوده و موجب کاهش نرخ تولد نوزادان ناقص می‌شود. طالبی می‌تواند از بروز نواقص عصبی در نوزادان جلوگیری کرده و همچنین طالبی توانایی تضمین سلامت نوزادان را بدون هیچ عوارض جانبی دارد؛ بنابراین یکی دیگر از فواید طالبی خواص این میوه در بارداری و سلامت نوزادان است.

طالبی و قلب

طالبی حاوی آدنوزین است که از رسوبات خون که موجب بروز حمله قلبی می‌شود جلوگیری کرده و می‌تواند در سرکوب کردن سلول‌های خونی مزاحم به بدن کمک کرده و از این طریق موجب کاهش خطر احتمال حمله قلبی می‌شود. همچنین طالبی حاوی لیکوپن است که موجب کاهش بروز حملات قلبی شده و موجب می‌شود تا شما قلب سالمی داشته باشید. همچنین وجود پتاسیم در طالبی که برای سلامت و بهبود عملکرد قلب ضروری است از دیگر فواید طالبی محسوب می‌شود.

پتاسیم از دیگر مواد معدنی مفید در طالبی است. طالبی با داشتن فیبر، آنتی‌اکسیدان‌های قوی، ویتامین C و پتاسیم برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است.

از جمله فواید طالبی این است که با داشتن فیبر می‌تواند موجب کاهش فشار خون و کاهش کلسترول شده و از این طریق به سلامت قلب کمک می‌کند.

طالبی و کبد

یکی از فواید طالبی این است که یک میوه زود هضم است و سرشار از فیبر است. طالبی دارای طبیعتی گرم و تر است و از این رو می‌تواند برای درمان سو مزاج سرد کبد که موجب کم خونی و بلغم می‌شود مفید بوده و این مشکل را درمان کند. سو مزاج سرد کبد بر اثر آلودگی هوا، خواب نامناسب و متابولیسم ناقص که ایجاد کننده‌ی رادیکال‌های آزاد است اتفاق می‌افتد. طالبی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و می‌تواند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و آن‌ها را خنثی کند.

طالبی و ریه

یکی از فواید طالبی این است که سرشار از ویتامین C بوده و به همین دلیل برای درمان عفونت‌ها مفید است. ویتامین C برای بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به اندام‌های بدن بسیار ضروری است؛ در تابستان گرما موجب تعریق زیاد شده و املاح زیادی از بدن دفع می‌شود؛ طالبی می‌تواند از سلامتی بدن حمایت کند. یکی دیگر از فواید طالبی وجود مقادیر بالای پتاسیم در آن است که پتاسیم به عنوان یک ماده ضروری در انقباض عضلات و تقویت عملکرد سیستم تنفسی بدن بسیار مفید و تأثیرگذار است.