

«عناّب» چه خواصی دارد؟

27 آذر 1402

عناّب خواص زیادی برای سلامتی دارد؛ این میوه از جمله میوه‌های کم کالری بوده که درصدی بالا از فیبر، ویتامین‌ها، و مواد معدنی را شامل می‌شود.

عناّب یک میوه شیرین مزه، کم کالری و سرشار از فیبر است که به سبب شباهت ظاهری به خرما، از آن به عنوان خرما ی چینی، خرما ی کره‌ای یا خرما ی هندی یاد می‌شود. این میوه منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها بوده و خواص زیادی برای سلامتی دارد. مصرف میوه عناّب در بیشتر افراد بی ضرر بوده و هیچ عوارضی را به همراه نخواهد داشت اما ممکن است برخی داروهای افسردگی یا تشنج تداخل داشته باشد.

میوه عناّب یک میوه بومی در مناطق شمالی آسیا است اما در سال‌های اخیر در سر تا سر جهان از محبوبیت خاصی برخوردار شده است. جالب است بدانید که در کنار طعم مطبوع و رنگ جذاب قرمز، خواص عناّب نیز یکی از دلایل محبوبیت بالای آن به حساب می‌آید.

در این گزارش میوه عناّب را زیر ذره‌بین خواهیم برد و به همه نکات پیرامون آن اشاره خواهیم کرد. بنابراین، اگر می‌خواهید بدانید که ارزش غذایی عناّب چیست و این میوه چگونه بر روی سلامت شما تاثیر می‌گذارد در ادامه با ما همراه باشید.

تاریخچه درخت عناّب به کشور چین برگشته و به عنوان یک درخت بومی چینی شناخته می‌شود. درخت عناّب با اندازه‌ای متوسط می‌تواند تا ۱۲ متر رشد کرده و برگ‌هایی صاف و سبز، و پوست قهوه‌ای روشن را شامل می‌شود. این درخت مخصوص آب و هوای گرم و مرطوب بوده و میوه‌های آن در ابتدا به رنگ سبز و پس از رسیدن به قهوه‌ای تیره یا قرمز در خواهند آمد.

عناّب میوه‌ای شیرین مزه بوده که در اوایل بهار برداشت می‌شود. این میوه به دلیل شباهت زیاد به خرما در برخی کشورها به عنوان خرما ی چینی، خرما کره‌ای، خرما ی قرمز یا خرما ی هندی شناخته می‌شود.

خاصیت عناّب برای فشار خون و کم خونی

به دلیل خواص عناّب برای فشار خون این میوه یکی از انتخاب‌های رایج برای کنترل فشار خون بالا در طب سنتی به حساب می‌آید. خرما ی چینی سرشار از مواد معدنی مثل پتاسیم، فسفر، منگنز، آهن و روی است. به لطف چنین مینرال‌هایی، جریان خون در بدن بهبود یافته و همچنین به دلیل افزایش هموگلوبین خون ناشی از آهن موجود در عناّب، خطر ابتلا به کم خونی نیز کاهش پیدا می‌کند. بنابراین، علاوه بر مزه شیرین و دلچسب، خواص عناّب برای فشار خون و کم خونی می‌تواند دلیل دیگری برای گنجاندن این میوه در رژیم غذایی شما باشد.

خاصیت عنباب برای کبد

عنباب به سبب سرشار بودن از آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند باعث پیشگیری از آسیب دیدن کبد شود. رادیکال‌های آزاد موادی هستند که از طریق مواد سمی، سیگار کشیدن و همچنین قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس، آلاینده‌های هوا و مواد شیمیایی صنعتی در بدن به وجود آمده و یکی از تاثیرات آنها بر روی بدن آسیب دیدن کبد است. آنتی اکسیدان‌ها به نحوی نقطه مقابل رادیکال‌های آزاد به حساب آمده و می‌توانند اثرات منفی آنها را خنثی کنند. از این رو، می‌توان به خواص عنباب برای کبد به عنوان منبعی مناسب از آنتی اکسیدان‌ها پی برد.

بهبود سیستم ایمنی و مقابله با سرطان

برخی مطالعات حاکی از این هستند که خواص آنتی اکسیدانی عنباب می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی و قدرت بخشیدن به بدن برای مقابله با سلول‌های مضر مثل سلول‌های سرطانی شود.

خاصیت عنباب برای دیابت



خواص عنباب برای دیابت و تاثیر آن در پیشگیری از سکته یکی دیگر از دلایل مصرف و محبوبیت این میوه به شمار می‌رود. همانطور که عنوان شد، خرماي چيني سرشار از ویتامین C است. این ویتامین در بدن به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و می‌تواند از سکته ناشی از دیابت جلوگیری نماید.

کمک به خوب شدن زودتر زخم یکی دیگر از مهم‌ترین خواص عنباب برای دیابت است. زخم‌ها در بیماران دیابتی خیلی دیرتر از افراد معمولی بهبود پیدا می‌کنند؛ پماد یا دیگر اشکال دارویی مالیدنی عنباب با بهبود زودتر زخم‌ها در افراد دیابتی مرتبط شناخته شده‌اند.

بهبود خواب و عملکرد مغز از خواص عنباب

بهبود خواب یکی از کاربردهای متداول عنباب در طب سنتی است. مصرف عنباب ممکن است که حافظه را بهبود بخشیده و از سلول‌های مغز در مقابل ترکیبات نابود کننده عصبی جلوگیری نماید.

خاصیت عنب برای یبوست

عنب یک میوه سرشار از فیبر است و همانطور که احتمالاً می‌دانید فیبر بهترین سلاح برای مبارزه با یبوست به شمار می‌رود؛ همین مسئله، خواص عنب برای یبوست و کارکرد درست روده‌ها را تایید خواهد کرد. علاوه بر این، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، عنب ماده غذایی مناسب برای بهبود سایر عملکردهای سیستم گوارش نیز به حساب می‌آید.