

خواص بی نظیر خرمالو برای سلامتی

1 آبان 1403

خرمالو سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی مهمی مانند فیبر و ویتامین A است. این میوه مغذی همچنین خواص فراوانی برای سلامتی دارد.

دکتر محمد صادق کرمانی دکترای پزشکی در مقاله ای درباره خواص خرمالو نوشت : برخی افراد از خواص خرمالو برای سلامتی آگاه نیستند و به راحتی از کنار این میوه پاییزی خوشرنگ عبور می‌کنند. خرمالو میوه‌ایست که از درختان خاصی از تیره دیوسپیروس به دست می‌آید. میوه خرمالو در اواخر پاییز چیده می‌شود و گاهی تا زمستان روی درخت می‌ماند.

بسته به نوع آن، رنگ خرمالو از زرد تا قرمز تیره و نارنجی متغیر است. در حالی که چندین نوع خرمالو وجود دارد، انواع هاچیا و فویو از محبوب‌ترین آنها هستند. برخی از خرمالوها کروی و برخی دیگر به شکل بلوط یا کدو تنبل هستند. اندازه آنها می‌تواند از اندازه یک نیم دلار تا یک گریپ فروت کوچک باشد.

خواص خرمالو برای بدن

خرمالو سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی مهمی مانند فیبر و ویتامین A است. این میوه مغذی همچنین خواص فراوانی برای سلامتی دارد. از جمله خواص فراوان خرمالو به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

منبع عالی از آنتی اکسیدان‌های قوی

خرمالو دارای خواص آنتی اکسیدانی بسیار زیاد است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان‌های کاروتنوئیدی مانند بتاکاروتن است. این رنگدانه در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن یافت می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از بتاکاروتن با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان ریه، سرطان روده بزرگ و سندرم متابولیک مرتبط هستند.

علاوه بر این، تحقیقات دیگر نشان دادند افرادی که رژیم غذایی سرشار از بتاکاروتن دارند، خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند.

آنتی اکسیدان‌ها از آسیب سلولی جلوگیری کرده یا آن را کند می‌کنند. آسیب سلولی با برخی بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، دیابت، سرطان و بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر مرتبط است. مصرف غذاهای غنی از آنتی اکسیدان مانند خرمالو می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

سرشار از مواد مغذی

خرمالو حاوی طیف گسترده ای از ترکیبات گیاهی از جمله تاننها، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدهاست که می‌تواند بر سلامت شما تأثیر مثبت بگذارد. برگ‌های میوه خرمالو همچنین سرشار از ویتامین C تانن و فیبر هستند. این برگ‌ها به عنوان یک عنصر رایج در چای‌های گیاهی- درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

رژیم‌های غذایی سرشار از فلاونوئیدها، که آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی هستند، در غلظت‌های بالا در پوست و گوشت خرمالو یافت می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش بیماری‌های قلبی، زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن و سرطان ریه مرتبط هستند.

کمک به کاهش وزن

خرمالو کالری کمی داشته و سرشار از فیبر است. همین خاصیت، آن را به یک غذای مناسب برای کاهش وزن تبدیل می‌کند. همچنین آب فراوان موجود در خرمالو باعث احساس سیری طولانی‌مدت در افراد می‌شود.

این میوه رنگارنگ و مغذی، تقریباً بدون چربی و دارای میزان بسیار پایینی از کربوهیدرات می‌باشد. مصرف خرمالو در وعده صبحانه برای کاهش وزن در کنار یک تغذیه اصولی می‌تواند مفید باشد.

مفید برای سلامت قلب



ترکیب قدرتمند مواد مغذی موجود در خرمالو آن را به یک انتخابی عالی برای تقویت سلامت قلب تبدیل می‌کند. خرمالو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی از جمله کورستین و کامفرول است. این دو آنتی‌اکسیدان برای سلامت قلب بسیار مفید هستند.

مطالعات نشان داده که افرادی که بالاترین میزان فلاونوئیدها را دریافت می‌کنند، 18 درصد کمتر از افرادی که کمترین میزان مصرف فلاونوئیدها را دارند، به دلیل مشکلات قلبی جان خود را از دست می‌دهند.

رژیم‌های غذایی سرشار از فلاونوئید می‌توانند با کاهش فشار خون، کاهش کلسترول «بد» و کاهش

التهاب از سلامت قلب حمایت کنند. علاوه بر این، تانن‌هایی که به خرمالوی نارس، طعم تلخی می‌دهند ممکن است فشار خون را کاهش دهند.

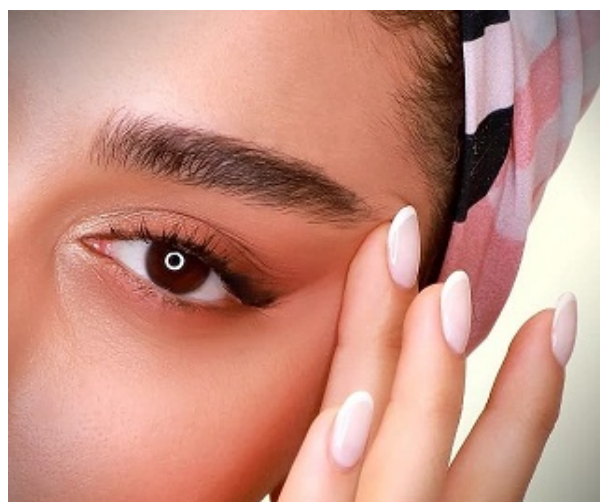
مطالعات نشان داده که اسید تانیک و اسید گالیک، که هر دو در خرمالو یافت می‌شوند، در کاهش فشار خون بالا، که یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی می‌باشند، موثر هستند.

کمک به کاهش التهاب

شرایطی مانند بیماری قلبی، آرتریت، دیابت، سرطان و چاقی همگی با التهاب مزمن مرتبط هستند. انتخاب غذاهایی که دارای ترکیبات ضد التهابی بالایی هستند، می‌تواند به کاهش التهاب و کاهش خطر بیماری کمک کند.

خرمالو منبع بسیار خوبی از آنتی‌اکسیدان قوی ویتامین C است. در واقع، یک خرمالو حاوی 14 درصد از مصرف روزانه توصیه شده است. تحقیقات همچنین ثابت کرده‌اند، که مصرف بیشتر ویتامین C در رژیم غذایی با کاهش خطر بیماری‌های التهابی مانند بیماری قلبی، سرطان پروستات و دیابت مرتبط می‌باشند.

حمایت از بینایی



خرمالو حاوی مقدار زیادی ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای سلامت چشم بسیار حیاتی هستند. در واقع، یک خرمالو 15 درصد از مصرف توصیه شده ویتامین A را تامین می‌کند. ویتامین A جزء ضروری رودوپسین است، پروتئینی که برای بینایی سالم ضروری است.

خرمالو همچنین حاوی لوتئین و زآگزانتین است که آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئیدی هستند که بینایی را نیز تقویت می‌کنند.

رژیم‌های غذایی غنی از لوتئین و زآگزانتین ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌های چشمی، از جمله دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن را کاهش دهد. این یک بیماری است که شبکه چشم را تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند باعث کاهش بینایی شود.