

خواص فراوان و عجیب خرمالو

خرمالو هرچند دنیایی از زیبایی و رنگ است اما به نسبت دیگر میوه‌ها طرفدار کمتری دارد؛ دلیل آنهم بیشتر به خاطر گس بودن و جمع‌شدن دهان بعد از خوردن آن است؛ اما برای فرار از این حس ناخوشایند می‌توان انواع فرآورده‌ها را با این میوه پاییزی درست کرد و از خوردنش لذت برد بدون اینکه ذره‌ای گس‌بودنش را حس کنیم. این میوه دقیقا مناسب روزهای سرد پاییزی است که بیشتر مردم کمی احساس خستگی و بی‌حالی می‌کنند. خرمالو به واسطه خواص و ویتامین‌های زیادی که دارد به اندازه زیادی انرژی‌زا است و به موازات آن کالری زیادی را هم به بدن شما اضافه می‌کند؛ پس در خوردن آن زیاده‌روی نکنید.

خرمالو چربی و پروتئین بسیار کمی دارد و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این میوه شامل مقدار قابل توجهی از ویتامین A، B6 و C، منگنز، فسفر، پتاسیم، کلسیم و فیبر رژیمی است که هم قابل حل و هم غیرقابل حل بوده و ادرار آور خوبی است و همانند ملین طبیعی عمل می‌کند. اما خرمالوها چند نوع هستند؟ خرمالوها دو نوع هستند: گس و غیرگس. خرمالوهای گس قابل خوردن نیستند چون حاوی سطح بالایی از تانین هستند؛ در حالی که غیرگس آن، به هنگام رسیدن تانین را از دست می‌دهند.

این میوه اما چه خواصی دارد؟

ادرار آور:

این میوه بسیار غنی از کلسیم و پتاسیم است. آنهایی که مبتلا به مشکلات کلیوی هستند باید هر روز یک میوه خرمالو مصرف کنند چون به کاهش حفظ آب کمک می‌کند.

خرمالو برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا:

بسیاری از مشکلات التهابی، عفونت، **سرماخوردگی و آنفولانزا** را می‌توان با مصرف منظم خرمالو پیشگیری کرد. به خاطر این است که میوه خرمالو شامل مقدار غنی ویتامین C است که بدن را برای مبارزه با این عفونت‌ها مصون می‌کند.

خرمالو برای پاکسازی و سلامت کبد:

پاکسازی بدن بسیار مهم است و خرمالو به طور موثر این کار را انجام می‌دهد. این میوه حاوی مقدار بالایی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند سموم بدن، به ویژه کبد را پاکسازی و سلامتی کبد، را حفظ کند. رادیکال‌های آزاد با کمک این آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن جدا می‌شوند.

خرمالو برای کنترل فشار خون:

خرمالو برای کنترل فشار خون بالا و در نتیجه جلوگیری از بیماری‌ها موثر است. مقدار بالای پتاسیم این میوه به عنوان گشادکننده عروق عمل می‌کند و در نتیجه جریان خون در بدن را افزایش می‌دهد. بنابراین فشار خون کاهش می‌یابد.

خرمالو برای درمان یبوست:

آنهایی که به یبوست مبتلا هستند، می‌توانند به شدت از خرمالو بهره‌مند شوند. این میوه دارای مقدار بسیار غنی فیبر محلول در آب است. به عنوان ملین طبیعی عمل می‌کند و در نتیجه، آنها که مشکلات شکمی دارند می‌توانند خرمالو بخورند.

خرمالو برای سلامت قلب:

با فشار خون خوب، تعدادی از بیماری‌های قلبی عروقی کنترل می‌شوند. سطح فشار خون پایین به حفظ سیستم قلبی عروقی کمک می‌کند و در نتیجه از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. علاوه بر حفظ فشار خون، این میوه نیز به جلوگیری از بیماری‌های قلبی با محتوای فیبر محلول در آب بالا کمک می‌کند.

خرمالو هم مانند هر میوه پرخاصیت دیگر، عوارضی دارد که باید آنها را جدی گرفت:

- خرمالو حاوی تانین است از این رو، اگر این میوه با معده خالی خورده شود، منجر به اسهال می‌شود. همچنین باید در مقدار محدودی مصرف شود.

- کسانی که فشار خون پایین دارند نباید این میوه را بخورند چون می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و منجر به بیماری‌های مرتبط با فشار خون پایین شود.

- مقدار قند این میوه واقعا بالا است و از این رو، کسانی که از

دیابت دارند باید از خوردن آن اجتناب کنند.

- بسیاری از مردم اشتباه می‌کنند که معتقدند خوردن میوه با پوست منجر به تاثیرات مفید خواهد شد. در مقابل، واقعیت این است که بیشتر تانیک اسید در پوست میوه متمرکز است. در نتیجه، پوست آن هرگز نباید خورده شود؛ در غیر این صورت، منجر به تشکیل سنگ در معده می‌شود.

- اگر دچار اضافه وزن هستید در خوردن خرمالو زیاده‌روی نکنید.

- کسانی که اختلالات روده‌ای دارند یا عمل جراحی روده انجام داده‌اند یا به بیماری‌های قلبی و سل مبتلا هستند باید در خوردن خرمالو احتیاط کنند.