

خواص گیاه بامیه برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها

11 آبان 1401

بامیه گیاهی است گلدار که در مناطق گرمسیر به خوبی پرورش می‌یابد، ولی در مناطق سردسیر رشد خیلی کمی دارد و محصول زیادی نیز نمی‌دهد. گیاه بامیه دارای ساقه‌ای به ارتفاع حدودا یک متر است. گیاه بامیه گیاهی پر فایده و مفیدی است که خواص بسیار زیادی دارد و برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها نیز بسیار اثر گذار است که در اینجا برخی از خواص آن آمده است.

بامیه برای زنان باردار و جنین

بامیه حاوی مقادیر غنی از فولات است که برای زنان باردار و جنین بسیار مفید است. فولات بامیه باعث می‌شود نقص‌های لوله عصبی در جنین به حداقل برسد. ضمن اینکه این ماده معدنی می‌تواند از سقط جنین و زایمان زودرس نیز جلوگیری کند.

سلامت کبد و درمان کبد چرب

یکی از مهم‌ترین خواص بامیه اینست که باعث تقویت و سم زدایی از کبد می‌شود و کمک شایانی به سم زدایی کبد می‌کند، علاوه بر این می‌تواند برای درمان بیماری کبد چرب نیز مفید واقع شود.

بامیه برای درمان و پیشگیری از سرماخوردگی

بامیه سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است؛ بنابراین مصرف بامیه می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی بدن علاوه بر پیشگیری از سرماخوردگی باعث درمان این بیماری نیز شود.

جوان سازی پوست و رفع چین و چروک

بامیه حاوی مقادیر غنی از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های قوی است که می‌تواند باعث کنترل و کاهش رادیکال‌های آزاد مخرب شود. رادیکال‌های آزاد باعث پیری پوست و ایجاد چین و چروک روی پوست می‌شود و با مصرف بامیه می‌توان آن را کنترل کرد.

تقویت استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان

بامیه حاوی مقادیر غنی از ویتامین K۱۲ است و برای سلامت استخوان‌ها ضروری است و باعث تقویت استخوان می‌شود. ضمن اینکه مصرف بامیه علاوه بر تقویت استخوان‌ها باعث پیشگیری از بیماری‌های مانند پوکی استخوان نیز می‌شود.



رژیم لاغری و کاهش وزن

بامیه حاوی مقادیر غنی از فیبر است که پس از مصرف باعث می‌شود به فرد احساس سیری دست بدهد. ضمن اینکه بامیه می‌تواند باعث کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک کند. علاوه بر این باعث پیشگیری و درمان یبوست می‌شود. فیبر موجود در بامیه با بهبود حرکات روده باعث رفع یبوست می‌شود و به درمان اسهال نیز کمک کند.

کاهش چربی خون

جالب است بدانید بامیه می‌تواند باعث کاهش چربی خون نیز شود. فیبر موجود در بامیه باعث می‌شود کلسترول اضافی موجود در بدن دفع شود. در نتیجه به درمان تری گلیسیرید، کلسترول و چربی خون بالا کمک می‌کند.

پیشگیری از آب مروارید و سلامت چشم

بیماری‌هایی مثل آب مروارید و دژنراسیون ماکولا از نبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز در بدن به وجود می‌آیند. بامیه حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین A و آنتی اکسیدان بتا کاروتن، گزانتین و لووتین است که برای سلامت چشم ضروری هستند و علاوه بر پیشگیری از برخی بیماری‌های چشمی، باعث بهبود بینایی نیز می‌شوند.

مبارزه با سرطان سینه

یکی از خواص بامیه مبارزه با سلول‌های سرطانی است. در مطالعات اخیر دانشمندان متوجه شده‌اند که لکتین موجود در بامیه می‌تواند با سلول‌های سرطان سینه مبارزه کند و به درمان این سرطان کمک کند.

دفع سم‌های دستگاه گوارش

یکی از خواص مهم بامیه این است که مانند سبزی شنبلیله خاصیت دفع سموم سیستم گوارشی دارد. بامیه حاوی ماده لزجی است که به دفع سموم و مواد زائد موجود در دستگاه گوارش کمک شایانی می‌کند.

بامیه مضر برای بیماران کلیوی

بامیه حاوی مقادیر سرشاری از پتاسیم است که یکی از نکات مثبت این گیاه است. البته پتاسیم بالا برای افرادی که بیماری کلیوی دارند می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند. به همین دلیل اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید حتما قبل از مصرف بامیه با پزشک خود مشورت کنید.

بامیه و افزایش تعریق بدن

یکی از مشکلاتی که مصرف بامیه می‌تواند برای بعضی افراد ایجاد کند این است که باعث زیاد شدن تعریق در بدن می‌شود و به همین جهت افراد که حساسیت دارند بهتر است در مصرف بامیه تعادل را رعایت کنند.