

فواید آلبالو، یک میوه ترش برای قلب

26 تیر 1404

آلبالو منبع طبیعی ملاتونین است، هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند.

آلبالو که به نام گیلاس ترش هم شناخته می‌شود، میوه یک درخت کوچک (*Prunus cerasus*) بومی اروپا است که اکنون در سراسر جهان رشد می‌کند.

فصل برداشت آلبالو کوتاه است و به همین دلیل اغلب در قفسه‌های مغازه‌ها به جای تازه، منجمدش در فصل‌های دیگر یافت می‌شوند که تقریباً این نوع آلبالو هم خواص آلبالوی تازه را دارد.

آلبالو همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه آنتوسیانین است که رنگ قرمز روشن آن را به آن می‌بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که آلبالو به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی که دارد ممکن است اثرات ضد التهابی، ضد سرطانی و محافظ قلب داشته باشد. علاوه بر این، آلبالو کم کالری و سرشار از فیبر است که آن را به یک رژیم غذایی متعادل تبدیل می‌کند.

کاهش التهاب

آلبالو سرشار از ترکیباتی به نام آنتوسیانین است که خواص ضدالتهابی دارد. مصرف آلبالو ممکن است به کاهش التهاب و شرایط مرتبط با آن مانند آرتریت کمک کند.

سلامت قلب

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آلبالو همچنین در کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش فشار خون و بهبود سطح کلسترول برای محافظت در برابر بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر است.

بهبود خواب

آلبالو منبع طبیعی ملاتونین است، هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. مصرف آب آلبالو یا غذاها و خوردنی‌های مختلفی که می‌توان با آلبالو تهیه کرد، ممکن است به عنوان یکی از خواص آلبالو به بهبود کیفیت و مدت خواب کمک کند. برای بهره بردن از این خاصیت آلبالو خوب است چند ساعت قبل از خواب خشکه آلبالو بخورید.

سلامت مغز و جلوگیری از زوال شناختی

ترکیبات موجود در آلبالو ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در مغز به محافظت در برابر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک کند. بنابراین برای داشتن پیری بهتر حتماً آلبالو را در برنامه غذایی خود قرار دهید.



کاهش خطر سکته مغزی

میلیون‌ها نفر در معرض خطر ابتلاء به دیابت یا بیماری قلبی هستند، رژیم غذایی حاوی آلبالو ترش ممکن است بهتر از داروهایی باشد که پزشک توصیه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که گیلای ترش نه تنها فواید قلبی عروقی قابل مقایسه‌ای نسبت به داروهای توصیه شده ارائه می‌دهد، بلکه علاوه بر این می‌تواند خطر سکته مغزی را به عنوان یکی از خواص آلبالو کاهش دهد.

حمایت از سلامت روده

آلبالو یکی از بهترین میوه‌ها برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است. فیبر موجود در این میوه خوشمزه ترش با تقویت رشد باکتری‌های مفید روده و بهبود هضم، از سلامت روده شما محافظت می‌کند.

درمان سرماخوردگی

آلبالو حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از ما در برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می‌کند. ضمناً آلبالو به جذب آهن و در نتیجه مقاومت بدن در برابر عفونت هم کمک می‌کند. از طرف دیگر آلبالو میوه‌ای است که به خوبی با ویروس‌ها مبارزه می‌کند.

واقعیت این است که پوست آلبالو قابض و تب‌بر است و دم کرده پوست آن برای درمان سرفه، تب ناشی از سرماخوردگی بسیار مؤثر هستند. یکی از بهترین گزینه‌هایی که می‌توانید با آلبالو برای بهبود سرماخوردگی خود درست کرده و مصرف کنید جای آلبالو است.