خاصیت و فواید انگور سبز و کمک به درمان بیماری

25 مرداد 1402

اگر در کنار طعم بی‌نظیر انگور سبز، فواید انگور سبز را هم بدانید، لذت این طعم برایتان دوچندان خواهد شد. این دانه‌های کوچک سبز رنگ، گونه‌های بسیار متنوعی مانند انگور لعل حسنی و انگور خلیلی ارومیه دارند. طعم آن‌ها شیرین و گاهی ترش است و مانند هم‌خانواده‌های خود، سرشار از انواع آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند.

فواید انگور سبز

همان‌طور که می‌دانید بخش مهمی از خواص انگور قرمز ، مربوط به رنگدانه‌های این میوه است. انگور سبز، بهره کمتری از این ترکیبات دارد، با این حال، حاوی یک آنتی اکسیدان ضد التهابی بسیار قوی به نام کاتچین است. کاتچین‌ها، سم زداهایی طبیعی هستند که جلوی عفونت‌های باکتریایی و قارچی را می‌گیرند و به خوبی می‌توانند ارگان‌های داخلی بدن را پاکسازی کنند. در ادامه، 12 فایده مهم انگور سبز برای سلامتی را با هم می‌خوانیم:

1. کاهش سریع وزن با انگور سبز

انگور سبز، میوه‌ای کم کالری و کم چرب است که با محتوای غنی از فیبر خود می‌تواند شما را برای ساعات طولانی‌تری سیر نگه دارد. بنابراین، در رژیم لاغری خود، جایی هم برای این میوه خوشمزه و مفید، کنار بگذارید.

2. فواید انگور سبز برای استخوان ها

بدن ما توانایی ساخت کلسیم را ندارد و باید آن را از رژیم غذایی روزانه خود دریافت کند. کمبود این ماده معدنی باعث می‌شود که بدن از ذخایر کلسیم موجود در استخوان‌ها استفاده کند و ناگفته پیداست که این اتفاق تا چه اندازه، بنیان استخوان‌ها را ضعیف می‌کند. یکی از بهترین و خوشمزه‌ترین میوه‌ها برای تأمین این نیاز، کلسیم است که علاوه بر استخوان‌ها، سلامت دندان‌ها را هم بهبود می‌بخشد.

3. خواص انگور سبز در درمان سرطان

انگور سبز حاوی آنتی اکسیدان‌های بسیاری است که فعالیت مخرب رادیکال‌های آزاد بدن را خنثی می‌کنند. در چنین حالتی، زمینه مناسبی برای به وجود آمدن و گسترش سلول‌های سرطانی وجود نخواهد داشت و البته ناگفته نماند که بخشی از خواص ضد التهاب و آنتی اکسیدانی انگور سبز مربوط به پوست

نازک این میوه است. در این مورد، تاثیر آنتی اکسیدان‌های انگور سبز در مقابله با سلول‌های سرطانی کبد، سینه و روده بزرگ، اثبات شده است.

4. خواص انگور سبز برای سلامت قلب

پتاسیم موجود در انگور سبز، ماده‌ای موثر برای کاهش فشار خون و بهوبد عملکرد قلب و عروق است. به علاوه، این ماده معدنی، با حمایت از سیستم اعصاب، انقباظات ماهیچه‌های قلب را تنظیم می‌کند. بنابراین، برای داشتن قلبی سالم‌تر، از فواید انگور سبز غافل نشوید.

5. کاهش استرس با مصرف انگور سبز

اگر می‌خواهید اعصابی راحت و ذهنی آرام داشته باشید، از مصرف انگور سبز غافل نشوید. این میوه پرخاصیت، با مقادیر فراوان آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفیدی مانند پتاسیم و منیزیم، محرکی طبیعی برای ترشح بیشتر هورمون سروتونین و دور شدن استرس از شما است.

6. فایده انگور سبز و سلامت چشم

آنتی اکسیدان‌های موجود در انگور سبز و در رأس آن‌ها، کاروتنوئیدهای زیگزانتین و لوتئین، بهترین ترکیبات برای حفظ سلامت سلول‌های چشم هستند. این ترکیبات، جلوی نفوذ طول موج‌های مضر نور خورشید و نور آبی دستگاه‌های دیجیتالی را می‌گیرند و با کاهش استرس اکسیداتیو، روند پیری سلول‌های چشمی را به تأخیر می‌اندازند.

7. فواید انگور سبز برای سلامتی مغز و اعصاب

گفتیم که انگور سبز حاوی ویتامین‌های مهمی مانند ویتامین E و C و گروه ویتامین‌های ب کمپلکس است. مجموع این ویتامین‌ها در کنار مواد معدنی مفیدی مانند پتاسیم، منیزیم و منگنز، تاثیر چشمگیری در سلامت و بهبود عملکردهای مغزی دارند. برای مثال، برای داشتن حافظه‌ای قوی‌تری و توان یادگیری بیشتر، مصرف انگور سبز بسیار مفید است.