خواص اعجاب انگیز هسته انبه

21 مرداد 1402

انبه با توجه به طعم خوب و خواص بسیار زیادی که دارد، به یکی از میوه‌های مورد علاقه افراد تبدیل شده است. اما بسیاری از همین افراد که به انبه علاقه دارند، چیزی در خصوص خواص اعجاب انگیز هسته انبه نمی‌دانند و آن را دور می‌اندازند.

این افراد باید بدانند که هسته انبه نیز مواد معدنی، ویتامین‌ها و بسیاری مواد مغذی دیگر را در خود جای داده است و مصرف آن می‌تواند در افزایش میزان سلامتی تأثیر داشته باشد.

ارزش غذایی هسته انبه

قبل از این که به فواید هسته انبه بپردازیم، بهتر است ابتدا در خصوص ارزش غذایی آن نکاتی را بیان کنیم. در جدول زیر می‌توانید مواد مغذی موجود در هر ۱۰۰ گرم هسته انبه و میزان آن را مشاهده کنید.

چربی ۱۳ گرم

کربوهیدرات ۳۲.۲۴ گرم

ویتامین (B6) ۰.۱۹ میلی گرم

پروتئین ۶.۳۶ میلی گرم

فیبر ۲.۰۲ گرم

ویتامین (B12) ۰.۱۲ میکروگرم

منیزیم ۲۲.۳۴ میلی گرم

اسید آمینه لوسین ۸.۴ گرم

اسید آمینه ایزولوسین ۳.۲۳ گرم

اسید آمینه هیستیدین ۲.۳۱ گرم

اسید آمینه والین ۳.۸ گرم

اسید آمینه ترئونین ۲.۰۴ گرم

اسید آمینه لیزین ۳.۱۳ گرم

ویتامین (۱.۳ E) میلی گرم

خواص اعجاب انگیز هسته انبه

پس از آشنایی با ارزش غذایی، اکنون نوبت به بیان خواص اعجاب انگیز هسته انبه رسیده است. در ادامه برخی از مهم ترین خواص این میوه را با هم مرور خواهیم کرد.

۱ـ افزایش سلامت مو

اولین خاصیت از خواص اعجاب انگیز هسته انبه، تأثیر آن در افزایش سلامت موست. استفاده مرتب و مداوم روغن هسته انبه می‌تواند میزان ریزش مو را کاهش دهد و از سفید شدن زود هنگام موی سر جلوگیری کند. شوره سر را باید یکی از مشکلاتی دانست که افراد بسیاری با آن درگیر هستند و این امر موجب نارضایتی و آزار بسیاری از آن‌ها، مخصوصاً جوانان و نوجوانان شده است. از دیگر خواص استفاده از هسته انبه برای مو، کمک به بهبود شوره سر است. باید بدانید که استفاده از کره هسته انبه می‌تواند به افزایش میزان درخشندگی و استحکام موهای سر نیز کمک کند.

۲ـ افزایش سلامت قلب

مصرف مداوم و منظم پودر هسته انبه می‌تواند سبب شود تا احتمال بروز مشکلات قلبی کاهش پیدا کند. همچنین این کار سبب بهبود برخی مشکلات قلبی نیز خواهد شد. البته در این خصوص حتماً باید با پزشک خود مشورت نمایید.

۳ـ کاهش فشار خون

از دیگر خواص اعجاب انگیز هسته انبه، کاهش فشار خون است. این کار سبب خواهد شد که فرد با بسیاری از مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی مواجه نشود. البته باید بدانید که هسته انبه هم مانند سایر مواد غذایی میزان مصرف خاصی دارد و در صورت مصرف بیش از حد، نه تنها برای سلامتی مفید نیست، بلکه می‌تواند در این زمینه تأثیرات منفی نیز داشته باشد.

۴- سلامت باروری زنان

استفاده از خمیر هسته انبه می‌تواند مشکلاتی نظیر واژینیت و لکوره را در بانوان باردار کاهش دهد. همچنین استفاده از این پودر می‌تواند سبب افزایش آرامش دیواره‌های واژن پس از بارداری‌های متعدد شود. این موارد سبب خواهند شد تا بانوان در زمان بارداری و پس از آن مشکلات کمتری را تجربه کنند.

۵- بهبود وضعیت دستگاه گوارش

یکی دیگر از خواص اعجاب انگیز هسته انبه، بهبود وضعیت دستگاه گوارش است. از پودر هسته انبه می‌توان به عنوان یک گزینه مناسب برای مبارزه با اسیدیته نام برد. کاهش اسیدیته نیز می‌تواند در بهبود عملکرد دستگاه گوارش نقش داشته باشد. همچنین هسته انبه سرشار از آنتی اکسیدان‌های متفاوت است که این آنتی اکسیدان‌ها نیز در بهبود کلی دستگاه گوارش نقش دارند.

۶- کمک به درمان اسهال

از پودر هسته انبه می‌توان برای درمان اسهال و دیسانتری (اسهال خونی) استفاده کرد. البته باید بدانید که میزان مناسب مصرف پودر هسته انبه برای درمان اسهال یک تا دو گرم در روز است. افراد می‌توانند برای دریافت نتیجه بهتر، این پودر را به همراه عسل میل کنند.

۷ـ تسکین درد ناشی از گزش و نیش زنبور و عقرب

گزیده شدن توسط حشرات و حیوانات مانند زنبور و عقرب بسیار دردناک است و موجب آزار بسیار زیاد افراد می‌شود. یکی از راه‌های تسکین این درد، استفاده از خمیر هسته انبه است. خمیر هسته انبه را روی محل نیش قرار دهید تا از میزان درد آن کاسته شود.

۸ـ افزایش سلامت دهان و دندان

از پودر هسته انبه می‌توان برای افزایش سلامت دهان و دندان استفاده کرد. این کار بسیار ساده است. تنها لازم است که مقداری پودر هسته انبه را مرطوب کنید. پس از آن مسواک خود را آغشته به این خمیر کنید و با آن مسواک بزنید. این کار می‌تواند در جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها نیز نقش داشته باشد.

۹ـ کاهش قند خون

از دیگر خواص اعجاب انگیز هسته انبه کاهش قند خون است. همین امر سبب شده که برخی از پزشکان سنتی مصرف آن را به افراد دیابتی توصیه کنند. همچنین هسته انبه با تغییر برخی آنزیم‌ها در روده و کبد می‌تواند سبب شود تا میزان کمتری گلوکز توسط بدن جذب شود. کاهش میزان جذب گلوکز تأثیر مستقیمی روی کاهش سطح قند خون دارد.

۱۰ـ درمان التهاب گلو

از دیگر خواص اعجاب انگیز هسته انبه، کمک به درمان التهاب گلو، کاهش سرفه و درمان خانگی دیفتری است. برای این کار تنها لازم است که مقداری پودر هسته انبه را در آب ولرم ریخته و آن را غرغره کنید. سپس تأثیر آن را در کاهش التهابات مشاهده خواهید کرد.

۱۱ـ بهبود آکنه و جوش

استفاده از پودر هسته انبه به عنوان لایه بردار می‌تواند در بهبود جوش‌ها و آکنه‌های صورت نقش داشته باشد. همچنین از آن می‌توان به عنوان راهی برای پیشگیری از ایجاد جوش و آکنه نیز نام برد. برای این که مقداری پودر هسته انبه را با آب گوجه فرنگی تازه مخلوط کنید تا یک خمیر به دست آید. سپس آن را روی صورت خود بمالید و پس از چند دقیقه به آرامی ماساژ دهید. این کار سبب می‌شود تا یک لایه بردار طبیعی مناسب داشته باشد و توسط آن منافذ پوست را باز کنید تا برخی مواد مانند جوش‌های سرسیاه و آکنه را درمان کنید.

۱۲ـ مقابله با چاقی

از دیگر خواص اعجاب انگیز هسته انبه می‌توان به مقابله با چاقی ناشی از کلسترول بالا اشاره کرد. مصرف مداوم و مناسب پودر هسته انبه می‌تواند سبب شود تا میزان کلسترول بد خون کاهش پیدا کند و

همین امر در کاهش وزن افرادی که به این نوع چاقی مبتلا هستند تأثیر داشته باشد. البته مصرف پودر هسته انبه می‌تواند باعث شود تا میزان سوخت و ساز بدن نیز کاهش پیدا کند و این امر نیز در کاهش وزن تأثیرگذار است.

۱۳ـ بهبود خشکی پوست

خشکی پوست می‌تواند باعث اذیت شدن افراد شود. راه‌های متفاوتی برای درمان خشکی پوست وجود دارند که یکی از آن‌ها استفاده از کره هسته انبه است. با استفاده موضعی از کره هسته انبه می‌توان خشکی پوست را مخصوصاً در نواحی حساسی مانند پوست اطراف چشم‌ها بهبود داد.

همچنین بد نیست بدانید که می‌توانید از کره هسته انبه به عنوان یک مرطوب کننده طبیعی پوست لب نیز استفاده کنید. این کار سبب احیای سلول‌های پوست لب، افزایش رطوبت و به طور کلی بهبود شرایط پوست لب خواهد کرد. از دیگر خواص هسته انبه برای پوست، افزایش سرعت بهبود پوست است. پس به شما هم توصیه می‌کنیم که از خواص اعجاب انگیز هسته انبه برای بهبود خشکی پوست بهره مند شوید تا پوستی سالم تر و جذاب تر داشته باشید.

۱۴- مبارزه با سرطان

هسته انبه حاوی آنتی اکسیدان‌های متفاوتی است و همانطور که می‌دانید مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری سرطان را کاهش دهد. در هسته انبه آنتی اکسیدان‌هایی مانند کورستین و فیسیتین وجود دارد و مصرف آن می‌تواند بدن را در برابر سرطان‌هایی مانند سرطان روده بزرگ، سرطان خون و سرطان سینه مقاوم تر کند. پس باید بگوییم که مبارزه با سرطان و کاهش احتمال ابتلا به این بیماری یکی دیگر از خواص اعجاب انگیز هسته انبه است.