

خواص شلیل در پیشگیری از دیابت و سلامت چشم‌ها

26 شهریور 1405

میوه شلیل مملو از آنتی اکسیدان ها، فیبر و ویتامین ها است که به کنترل وزن و کاهش سطح قندخون کمک می کند.

شلیل همچنین ممکن است در برابر دیابت و سایر شرایط سلامتی محافظت ایجاد کند. در ادامه به برخی از فواید این میوه اشاره می شود.

۱. سرشار از آنتی اکسیدان

شلیل چندین آنتی اکسیدان از جمله ویتامین های A، C و E و فلاونوئیدها از جمله آنتوسیانین ها را تامین می کند.

این آنتی اکسیدان ها به محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد که بدن در پاسخ به ورزش، اشعه UV و دود سیگار و آلاینده های محیطی تولید می کند، کمک می کند.

رادیکال های آزاد می توانند به اجزای سلولی مانند DNA آسیب برسانند و احتمالاً در بروز سرطان و سایر مشکلات نقش دارند. آنتی اکسیدان ها این رادیکال های آزاد را خنثی کرده و از آسیب سلولی جلوگیری می کنند.

۲. مدیریت وزن سالم

خوردن میوه هایی مانند شلیل می تواند به مدیریت وزن کمک کند. مصرف میوه ممکن است منجر به احساس سیری و سرعت پایین غذا خوردن شود.

برای زنان دارای اضافه وزن یا چاقی، میوه ها ممکن است قوی تر از سبزیجات با کاهش وزن مرتبط باشند. خوردن حداقل دو وعده میوه در روز نیز ممکن است منجر به کاهش ۱۲ درصدی خطر چاقی شکمی (چربی شکم) شود.

۳. کمک به پیشگیری یا مدیریت دیابت

خوردن میوه های بیشتر مانند شلیل ممکن است به پیشگیری و مدیریت دیابت نوع ۲ کمک کند.

مصرف میوه همچنین ممکن است خطر مرگ و ایجاد عوارض عمده عروقی (مربوط به عروق خونی) را در میان افراد مبتلا به دیابت کاهش دهد.

اثرات محافظتی احتمالاً به دلیل ترکیبی از توانایی میوه برای تأثیر مثبت بر تغییرات میکروبیوم های روده (افزایش میکروب های مفید و محافظ) و همچنین فیبر، آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی موجود در میوه است.

آرایش میکروبیوم ها می تواند بر حساسیت انسولین تأثیر بگذارد که سپس می تواند بر تنظیم قند خون و التهاب تأثیر بگذارد. کاهش التهاب در پیشگیری و مدیریت دیابت نوع ۲ ضروری است.

۴. محافظت در برابر سرطان

موسسه ملی سرطان توصیه می کند روزانه ۲ تا ۶٫۵ فنجان میوه و سبزیجات برای پیشگیری از سرطان بخورید، به ویژه ۱ تا ۲٫۵ فنجان میوه.

آنتوسیانین ها، نوعی آنتی اکسیدان موجود در شلیل، ممکن است اثرات ضد توموری داشته باشند. آنها با جلوگیری یا کاهش آسیب DNA در سلول ها که باعث جهش های منجر به سرطان می شود، در برابر سرطان محافظت ایجاد می کنند. آنها همچنین از رشد و گسترش سلول های سرطانی جلوگیری می کنند و در واقع ممکن است سلول های تومور را از بین ببرند.

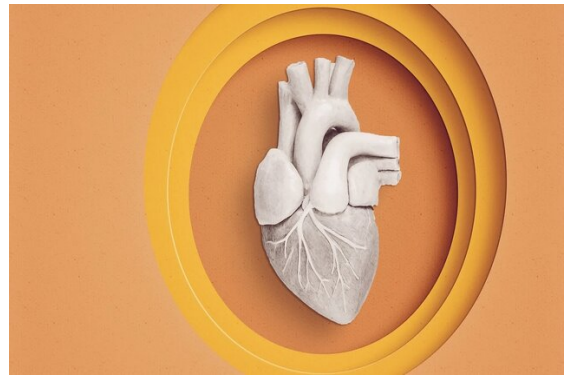
تحقیقات بیشتری در مورد اثرات ضد سرطانی آنتی اکسیدان ها مورد نیاز است. مصرف غذاهای غنی از آنتی اکسیدان جایگزینی برای درمان سرطان نیست.

۵. افزایش طول عمر

یک مطالعه استرالیایی بر روی بیش از ۱۶۰۹ نفر با میانگین سنی ۶۱ سال نشان داد افرادی که دستورالعمل های رژیم غذایی ملی را با دقت بیشتری دنبال می کنند، ۵۸ درصد بیشتر احتمال دارد که ویژگی های پیری موفق را تجربه کنند. افرادی که بیشترین میوه را در رژیم غذایی خود مصرف کردند، ۴۹ درصد بیشتر احتمال داشت که پیر سالم باشند. همچنین افرادی که میوه می خورند در مقایسه با افرادی که مقدار کمی میوه می خورند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

فیبر میوه ممکن است تأثیر ویژه ای بر شانس پیری سالم داشته باشد. شرکت کنندگانی که فیبر میوه ای کم مصرف می کردند، در مقایسه با افرادی که فیبر میوه ای مصرف می کردند، ۳۶ درصد کمتر احتمال داشت پیری ناسلم داشته باشند.

۶. ارتقاء سلامت قلب



بیماری های قلبی عروقی، مانند بیماری قلبی و سکته مغزی، علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. پیروی از الگوهای تغذیه ای مغذی که شامل میوه های غنی از فیبر است، ممکن است از چندین جهت از قلب محافظت کند.

خوردن فیبر بیشتر، از جمله فیبر میوه ها، می تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش دهد. مصرف روزانه ۳۰ تا ۴۰ گرم فیبر با کاهش ۲۷ درصدی خطر ابتلا به سندرم متابولیک همراه بود.

سندرم متابولیک مجموعه ای از شرایط است که با هم خطر بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی و سایر مشکلات جدی سلامتی را افزایش می دهد. در صورت داشتن سه یا چند مورد از شرایط زیر ممکن است سندرم متابولیک تشخیص داده شود:

دور کمر بیشتر

فشار خون بالا

قند خون بالا

تری گلیسیرید خون بالا

کلسترول "خوب" HDL پایین

تجزیه و تحلیل دیگری از ۲۰ مطالعه قبلی منتشر شده با بیش از ۷۶۰۰۰ شرکت کننده نشان داد که مصرف بیشتر میوه خطر سکته مغزی را تا ۳۲ درصد کاهش می دهد. همه این داده ها از نقش میوه، از جمله شلیل، در محافظت از قلب حمایت می کند.

۷. کمک به تنظیم فشار خون

فشار خون بالا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته را افزایش می دهد. تجزیه و تحلیل سه مطالعه بزرگ و طولانی مدت با بیش از ۱۸۷۰۰ شرکت کننده نشان داد که مصرف میوه با

۸ درصد کاهش خطر فشار خون بالا مرتبط است.

بررسی دیگری از چندین مطالعه بزرگ نشان داد که هر وعده ۸۰ گرمی میوه اضافی در روز معادل ۲ تا

۳ درصد کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا است.

محققان می‌گویند میوه‌ها ممکن است تأثیر مثبتی بر فشار خون داشته باشند، زیرا مصرف میوه‌ها بر سلامتی تأثیر می‌گذارند.

۹. محافظت از سلامت چشم

شلیل حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام لوتئین و زآگزانتین است که نقش منحصر به فردی در سلامت چشم ایفا می کند. دو بافت چشم که بر روند بینایی تأثیر می گذارند ماکولا (بخشی از شبکیه چشم) و عدسی هستند. لوتئین و زآگزانتین در این دو بافت مهم وجود دارند و تحقیقات نشان داده است که این ترکیبات از شبکیه و عدسی در برابر تغییرات مرتبط با افزایش سن محافظت می کنند.

حفظ سلامت ماکولا برای حمایت از بینایی طبیعی و محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD) ضروری است. AMD که شامل تجزیه بخش مرکزی شبکیه از جمله ماکولا است، علت اصلی نابینایی در افراد مسن است. افزودن شلیل بیشتر به رژیم غذایی می تواند به تامین لوتئین و زآگزانتین محافظ چشم برای بدن کمک کند.

یک وعده (۱۴۰ گرم) شلیل مواد زیر را تامین می کند:



کالری: ۶۰

چربی: ۰ گرم

سدیم: ۱۸.۵ میلی گرم

کربوهیدرات: ۱۳ گرم

فیبر: ۲ گرم

پروتئین: ۱.۵ گرم

مس: ۰.۱۲ میلی گرم یا ۱۳ درصد از ارزش روزانه

نیاسین: ۱.۵۷ میلی گرم یا ۱۰ درصد از ارزش روزانه

مس یک ماده معدنی است که بدن برای حفظ اعصاب، سلول های ایمنی، بافت همبند و رگ های خونی به آن نیاز دارد. همچنین با تولید انرژی درگیر است.

نیاسین که ویتامین B۳ نیز نامیده می شود، به تبدیل غذا به انرژی کمک می کند. بدن همچنین برای تشکیل و عملکرد سلول ها به نیاسین نیاز دارد.

شلیل مقدار کمتری ویتامین C و A و E آهن، منگنز، پتاسیم و روی را تامین می کند.

برخی خطرات شلیل

اگرچه مضرات و خطرات آن نادر است، اما ممکن است به شلیل حساسیت داشته باشید، با علائمی که ممکن است شامل خارش و کهیر باشد. افرادی که به هلو حساسیت دارند ممکن است به شلیل نیز حساسیت داشته باشند.

همچنین شلیل یک میوه با FODMAP بالا است. FODMAPs (الیگوساکارید قابل تخمیر، دی ساکارید، مونوساکارید و پلی آل ها) گروهی از قندها هستند که بدن شما به طور کامل هضم یا جذب آنها را از دستگاه گوارش به جریان خون نمی دهد. FODMAP ها به آرامی در روده کوچک حرکت می کنند و آب را جذب می کنند. سپس در روده بزرگ، باکتری های روده قندها را تخمیر می کنند و گاز تولید می کنند.

غذاهای با FODMAP بالا لزوماً خطری برای سلامتی نیستند، اما ممکن است برای رژیم غذایی همه مناسب نباشند. افراد مبتلا به شرایط سلامتی خاص یا عدم تحمل غذایی ممکن است از رژیم غذایی کم FODMAP بهره مند شوند.

تحقیقات نشان داده است که تا ۸۶ درصد از شرکت کنندگان مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر پس از پیروی از رژیم غذایی کم FODMAP بهبودی در علائم کلی گوارشی را تجربه کردند. آنها گزارش کردند که کمتر درد شکمی، نفخ، یبوست، اسهال، اتساع شکم و نفخ داشتند.