همه خواص شلیل

3 مرداد 1404

شلیل به عنوان نوعی از میوه هلو است که هر دوی این میوه‌ها می‌توانند در یک درخت رشد کنند. شلیل با هلو متفاوت است. به علت پرزهایی که بر روی پوست هلو است. بر خلاف هلو، پوست شلیل بدون پرز است و این به علت جهش ژنتیکی است.

شلیل در رنگ‌های مختلفی مانند نارنجی، قرمز، زرد و حتی سفید نیز یافت می‌شود و رنگ شلیل با توجه به نداشتن پرز، از رنگ هلو شفاف‌تر است و مملو از مواد مغذی مانند فیبر و آنتی‌اکسیدان است؛ شلیل منبع عالی از بتا کاروتن، پتاسیم، ویتامین ث و مواد مغذی دیگر است که برای بدن مفید هستند.

جلوگیری از سرطان

شلیل حاوی مقداری ویتامین ث و آ است که مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. آنتی‌اکسیدان موجود در شلیل می‌تواند از بدن در مقابل اثرات رادیکال آزاد که منجر به آسیب DNA می‌شود، محافظت کنند. همانطور که می‌دانید آسیب دیدن DNA یکی از عوامل ایجاد کننده سرطان است و مطالعات نشان دادند که آنتی‌اکسیدان‌های شلیل در مبارزه با سرطان دهان و سرطان رحم مؤثر هستند.

شلیل برای بهبود گوارش سالم

فیبر در رژیم غذایی جهت سالم نگه داشتن گوارش سالم بسیار ضروری است. مصرف فیبر می‌تواند روند سیستم گوارش را بهبود دهد. شلیل برای شما مقداری فیبر غذایی فراهم می‌آورد که به سلامتی سیستم گوارشی شما کمک می‌کند.

شلیل برای التیام یبوست

یبوست مشکل رایجی است که در دستگاه گوارشی اتفاق می‌افتد. شلیل حاوی فیبر است که می‌تواند روده را نرم و به آن حرکت توده‌ای اضافه کند. این اقدام هم چنین به حرکات روده بزرگ کمک می‌کند که می‌تواند فرآیند دفع را تسهیل کند. همچنین ویتامین ث موجود در شلیل نه تنها پوست شما را محکم و

جوان نگاه می‌دارد، بلکه می‌تواند التیام زخم‌ها را تسریع و تولید سلول‌های جدید، به خصوص در پوست را افزایش دهد.

شلیل برای حفظ سلامتی قلب

فوایدی که شلیل برای سلامتی شما به همراه دارد، می‌تواند بهترین میوه از این لحاظ بر روی زمین باشد. شلیل حاوی مقدار زیادی پتاسیم و فیبر است. این دو ماده در سالم نگه داشتن قلب مهم هستند. پتاسیم می‌تواند سطح تپش قلب را در دامنه معمولی نگه دارد و از طرفی فیبر نیز احتمال ایجاد لخته در رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

شلیل برای کاهش فشار خون

پتاسیم یک ماده معدنی است که سطح PH و فشار خون را در حد نرمالی نگه می‌دارد. فقدان پتاسیم می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود که این می‌تواند برای افرادی که از فشار خون بالای مزمن رنج می‌برند، خطرناک باشد. شلیل همچنین منبع عالی پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون در بدن کمک کند.

شلیل برای کاهش استرس و اضطراب

آبمیوه شلیل می‌تواند انتخاب خوشمزه‌ای برای مصرف در روز گرم باشد، اما مصرف شلیل می‌تواند به درمان استرس کمک کند. شلیل حاوی مقداری منیزیم است که می‌تواند اعصاب را را راحت و شما را از استرس خلاص کند.

شلیل برای درمان ناراحتی معده

اگر شما ناراحتی‌های معده مانند گرفتگی، حالت تهوع، درد معده، نفخ و غیره را تجربه می‌کنید. این به آن معناست که بدن شما فاقد فیبر است یا چیزی می‌خورید که اشتباه است. شلیل حاوی فیبری است که می‌تواند ناراحتی معده را التیام ببخشد که به این ترتیب احساس راحتی بیشتری می‌کنید.

شلیل برای ارتقای سیستم ایمنی

ویتامین ث و سایر ترکیبات زیستی در شلیل می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا دهند و از سلول‌های ایمنی مقابله کننده با بیماری‌ها حمایت کنند. نه تنها با مصرف روزانه یک عدد سیب، بلکه با مصرف روزانه یک عدد شلیل نیز می‌توانید از دکتر رفتن به دور باشید. شلیل حاوی مقداری روی است که می‌تواند تولید آنتی بادی را افزایش دهد که این مواد برای درمان عفونت‌های بدن مفید است.

شلیل برای بهبود سلامتی بینایی

شلیل حاوی ویتامین آ و بتا کاروتن است که در رنگ زرد متمایل به قرمز شلیل قابل دیدن است. شلیل مقدار زیادی ویتامین آ دارد که سلامت بینایی را تثبیت و از چشم در مقابل صدمات مراقبت می‌کند. شلیل همچنین حاوی لوتئین است که برای جلوگیری از گسترش انحطاط لکه زرد چشم مؤثر است.

شلیل برای جلوگیری از کم خونی

تنوع فواید شلیل در جلوگیری از کم خونی بسیار خوب است. شلیل حاوی مقداری آهن است که می‌تواند از کم خونی جلوگیری نماید. چنانچه در سلامت نمناک گفته‌ایم کم خونی حالتی است که در آن بدن فاقد مقدار کافی گلبول‌های قرمز است و انتقال اکسیژن کمی دارد. همانطور که می‌دانید آهن عامل حیاتی در تولید گلبول‌های قرمز در خون است.

ریسک مصرف شلیل برای سلامتی

مطالعاتی در لهستان انجام شد که گزارش می‌داد که شلیل می‌تواند باعث تشدید آلرژی شود، البته موارد آلرژی به آن بسیار نادر بوده است. آلرژی به شلیل می‌تواند باعث خارش پوست و کاهش بینایی شود. پس افرادی که به هلو حساسیت دارند، بهتر است مراقب باشند یا از مصرف شلیل پرهیز کنند. شلیل حاوی مقداری پتاسیم است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در بزرگسالی شود، اگر شلیل به مقدار خیلی زیادی مصرف گردد.