

گریپفروت دنیای خاصیت

10 مهر 1405

گریپفروت سرشار از مواد مغذی است که می‌تواند به سلامت قلب کمک کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت نماید و وضعیت پوست را بهبود بخشد. اما یک نکته مهم وجود دارد: گریپفروت می‌تواند با تعداد قابل‌توجهی از داروها تداخل داشته باشد.

«میشل داد» متخصص تغذیه، می‌گوید: «گریپ فروت قطعاً می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد؛ اما اگر داروهای خاصی مصرف می‌کنید، باید در مورد میزان مصرف آن احتیاط کنید.»

داد در ادامه به توضیح فواید گریپفروت و مواردی که بهتر است از مصرف آن پرهیز کنید، می‌پردازد.

گریپفروت نوعی مرکبات است که به خاطر بافت آبدار و طعم ترش و کمی تلخ خود شناخته می‌شود.

بسته به نوع آن، رنگ بخش داخلی میوه می‌تواند از زرد کم‌رنگ تا صورتی یا قرمز یاقوتی تیره متغیر باشد. اما لازم نیست برای انتخاب رنگ آن هنگام خرید دچار تردید شوید؛ چرا که همه انواع آن می‌توانند مواد مغذی لازم برای یک رژیم غذایی سالم را تأمین کنند.

برای مثال، نصف یک گریپفروت با اندازه متوسط حاوی موارد زیر است:

۵۱.۷ کالری
۱۳.۲ گرم کربوهیدرات
۱.۹۷ گرم فیبر
۸.۴۸ گرم قند
۰.۹۵ گرم پروتئین

این میوه همچنین مواد مغذی زیر را تأمین می‌کند:

مس

فولات

آهن

منیزیم

پتاسیم

تیامین

ویتامین A

ویتامین C

روی (زینک)

فواید گریپفروت شامل تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب، سلامت پوست و موارد دیگر است.

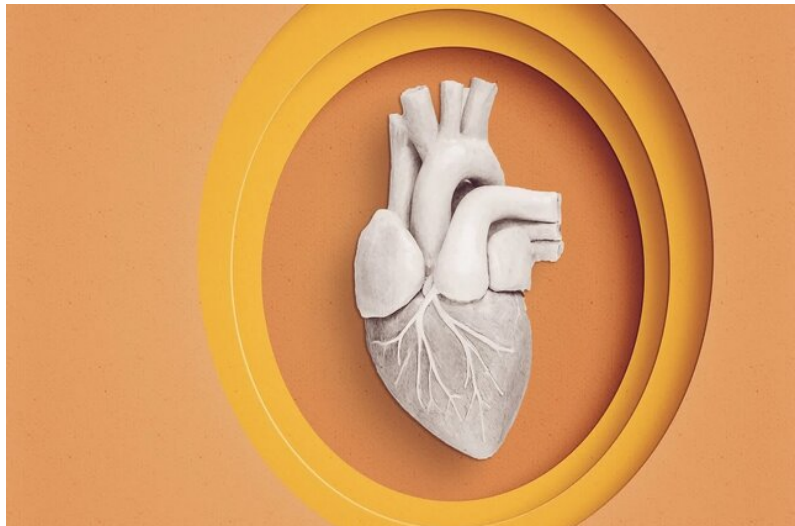
تقویت سیستم ایمنی بدن

وقتی به مرکبات فکر می‌کنید، احتمالاً اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد ویتامین C است. گریپ‌فروت در این زمینه عملکردی عالی دارد؛ به‌طوری که تنها نصف یک گریپ‌فروت متوسط، حدود ۵۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه این ویتامین را تأمین می‌کند.

از آنجا که ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است، می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و کنترل التهاب کمک کند. ویتامین C همچنین از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند و تحقیقات نشان می‌دهند که ممکن است شدت و مدت علائم سرماخوردگی را اندکی کاهش دهد.

گریپ‌فروت حاوی مواد مغذی دیگری نیز هست که در عملکرد سیستم ایمنی نقش دارند؛ از جمله ویتامین A و مواد معدنی مانند روی، مس و آهن.

بهبود سلامت قلب



گریپ‌فروت حاوی چندین ماده مغذی مفید برای قلب است. فیبر موجود در آن می‌تواند به حفظ سطح سالم کلسترول کمک کند، در حالی که آنتی‌اکسیدان‌های آن با التهاب مقابله می‌کنند. پتاسیم نیز نقش مهمی در حفظ فشار خون و عملکرد صحیح قلب ایفا می‌کند.

گریپ‌فروت همچنین حاوی فلاونوئیدهاست؛ گروهی از ترکیبات گیاهی که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند. داد به‌طور خاص به “نارینگین” اشاره می‌کند؛ فلاونوئیدی موجود در گریپ‌فروت که به دلیل تأثیرات احتمالی‌اش بر متابولیسم کلسترول و چربی، در حال مطالعه و بررسی است.

اما یک نکته بسیار مهم وجود دارد: اگر در حال حاضر برای کلسترول بالا، فشار خون یا سایر بیماری‌های قلبی دارو مصرف می‌کنید، نباید به امید تقویت بیشتر قلب، شروع به مصرف بیش‌ازحد گریپ‌فروت کنید. گریپ‌فروت می‌تواند با برخی از این داروها، مانند استاتین‌ها، تداخل ایجاد کند.

کنترل قند خون

گریپفروت درمان قطعی دیابت یا مقاومت به انسولین نیست، اما ترکیبات مغذی آن می‌تواند این میوه را به انتخابی مفید در یک رژیم غذایی سالم و متعادل تبدیل کند.

داد به مواردی همچون فیبر، محتوای بالای آب و شاخص گلیسمی نسبتاً پایین آن به عنوان مزایای احتمالی اشاره می‌کند.

فیبر سرعت هضم را کاهش می‌دهد و این امر مانع از افزایش سریع قند خون پس از صرف غذا می‌شود. همچنین، از آنجا که گریپفروت حاوی مقدار زیادی آب است، می‌تواند بدون داشتن کالری بسیار بالا، احساس سیری ایجاد کند.

با این حال، اگر مبتلا به دیابت هستید و انسولین مصرف می‌کنید، همچنان باید کربوهیدرات‌های موجود در گریپفروت را نیز مانند سایر مواد غذایی حاوی کربوهیدرات در نظر بگیرید.

کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه



مركبات حاوی اسید سیتریک هستند؛ ماده‌ای که تحقیقات نشان می‌دهد می‌تواند به پیشگیری از تشکیل انواع خاصی از سنگ‌های کلیه کمک کند. اما سنگ‌های کلیه انواع گوناگونی دارند.

گریپفروت ممکن است برای همه افراد دارای سابقه سنگ کلیه مناسب نباشد، به‌ویژه در مورد انواع رایج آن مانند سنگ‌های کلسیم اگزالات.

داد تأکید می‌کند: «اگر سنگ کلیه دارید، ابتدا باید نوع سنگ خود را مشخص کنید. اگر سنگ‌های شما از نوع کلسیم اگزالات است، مصرف بیشتر گریپفروت می‌تواند احتمال تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهد. بنابراین، پیش از آنکه صرفاً برای پیشگیری از سنگ کلیه شروع به خوردن گریپفروت کنید، حتماً با پزشک یا متخصص خود درباره مناسب بودن آن مشورت کنید.»

حفظ سلامت پوست

مصرف گریپفروت می‌تواند برای پوست نیز مفید باشد. بدن برای تولید کلاژن - پروتئینی که به حفظ ساختار و خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند - به ویتامین C نیاز دارد. خواص آنتی‌اکسیدانی این ویتامین نیز به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک می‌کند.

اگرچه می‌توانید از محصولات موضعی حاوی ویتامین C استفاده کنید، اما تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C نیز می‌تواند در مقابله با علائم پیری و تغییر رنگ پوست مؤثر باشد.

داد می‌گوید: «ویتامین C یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای پوست است. شما برای تولید کلاژن که نقش مهمی در خاصیت ارتجاعی پوست دارد، به ویتامین C نیاز دارید.»