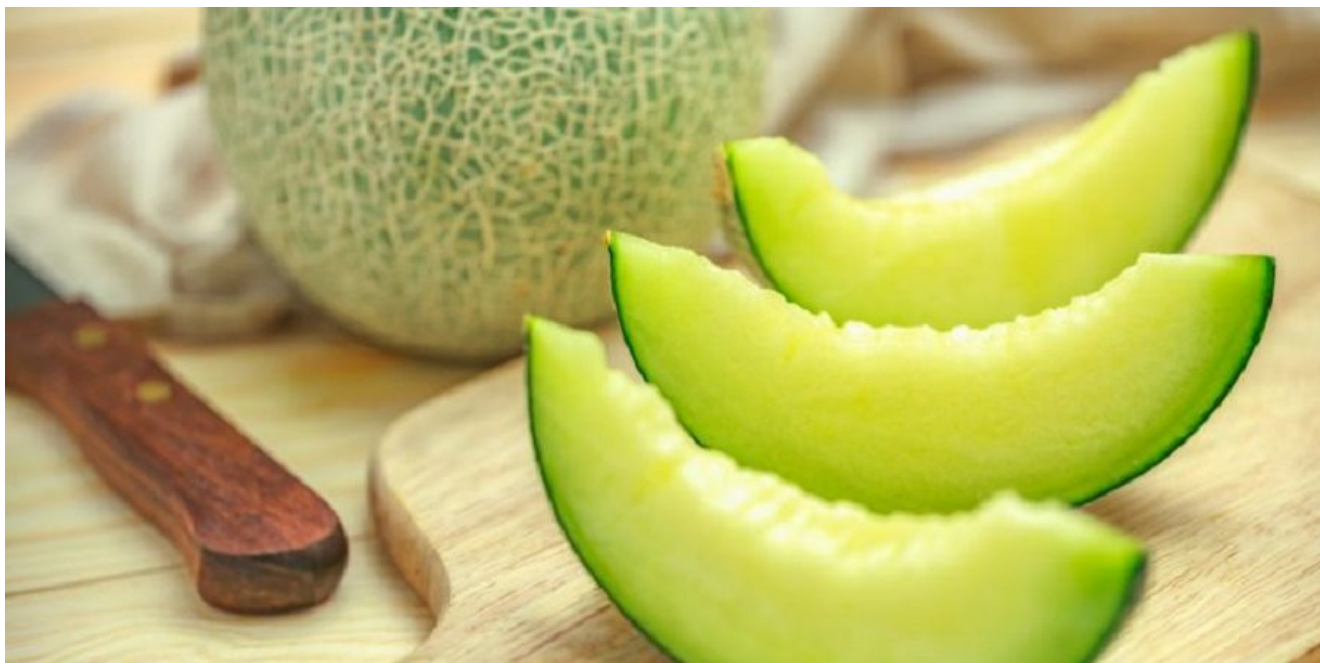


خواص، ارزش غذایی و مواد مغذی طالبی چیست



طالبی میوه ای است که ارزش تغذیه ای بی نظیری دارد و برای سلامت چشم مفید است.

به گزارش اگروفود نیوز ، طالبی سرشار از مواد مغذی است. طالبی دارای ویتامین A (به شکل بتاکاروتن)، همچنین ویتامین C و به علاوه منبع خوبی از پتاسیم است. یکی دیگر از مزایای این میوه خوشمزه این است که گوشت نارنجی رنگ این میوه پر از عطر و طعم و در عین حال کم کالری است.

طالبی مانند خربزه و هندوانه دارای مقدار بالایی آب است (حدود ۹۰ درصد) اما این بدان معنا نیست که این میوه ی محبوب ارزش تغذیه ای ندارد.

یک فنجان طالبی حاوی فقط ۵۵ کالری است، که بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه ویتامین A، بیش از ۵۰ درصد نیاز روزانه ویتامین C را تامین می‌کند. منبع خوب پتاسیم و حاوی ۱٫۵ گرم فیبر است.

طالبی منبع غذایی غنی از ویتامین های A و C است، این ویتامین ها هر دو آنتی اکسیدان هایی هستند که بدن شخص را سالم نگه می‌دارند. آنتی اکسیدان ها می‌توانند اثرات محافظتی را با خنثی سازی رادیکال‌های آزاد داشته باشند، که می‌تواند DNA را به سلول‌های آسیب

دیده برسانند و باعث التهاب مزمن بدن شوند.

رادیکال‌های آزاد باعث آسیب و اختلال می‌شوند و می‌توانند به درمان بیماری‌ها کمک کنند. آنتی اکسیدان‌ها از بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و آرتریت جلوگیری می‌کنند.

سلامت قلب

براساس شواهد موجود، رژیم غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط است، و می‌تواند با کاهش فشار خون، همراه باشد.

سلامت چشم

با گنجاندن مقدار بیشتر میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی خود می‌توان چشم‌های خود را سالم نگه داشت و همین‌طور سبب دفع آب مروارید شد.

هضم

مقادیر بالای فیبر و آب در طالبی می‌تواند به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک کند.