

بادمجان را به ۵ دلیل حتما در برنامه غذایی‌تان داشته باشید



یکی از میوه‌هایی که خواصی شگرف بر سلامتی انسان دارد، بادمجان است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، میوه‌ها و سبزیجاتی که از رنگ بنفش (ارغوانی) برخوردارند، سرشار از «آنتوسیانین» بوده، **ضد سرطان** و ضد التهاب هستند و به مبارزه با میکروب‌ها و حتی کاهش وزن کمک می‌کنند.

به نوشته پایگاه «the healthsite»، متخصصان تغذیه غالبا به مردم توصیه می‌کنند رنگین کمان بخورید که این به معنای افزودن میوه‌ها و سبزی‌های مختلف به رژیم غذایی روزانه است. این مسأله سبب می‌شود تا مواد مغذی که برای عملکرد مناسب بدن لازم است، فراهم شود.

غذاهای رنگارنگ، سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها هستند؛ اما کالری کمی را با خود به همراه دارند. در کنار حفظ سلامتی، این مواد مغذی می‌توانند ما را در برابر بیماری‌های مختلف از جمله سرطان، بیماری قلبی و فشار خون بالا محافظت کنند. بطور مثال، میوه‌ها و سبزیجاتی بنفش و ارغوانی سرشار از آنتوسیانین هستند که رنگدانه طبیعی گیاه است و رنگ منحصر به فرد این غذاها را فراهم می‌کند.

مطالعات نشان داده است آنتوسیانین‌ها (anthocyanins) می‌توانند به بهبود سلامت مغز، کاهش التهاب، مقابله با سرطان و بیماری‌های قلبی کمک کنند. این ماده مغذی گیاهی در پوست بادمجان وجود دارد.

بادمجان‌ها به اشکال و رنگ‌های مختلفی وجود دارند؛ اما تمامی آن‌ها حاوی مواد مغذی و ترکیبات شیمیایی گیاهی (فتوشیمیایی) مفیدی هستند. در ادامه این مطلب مزایای خوردن بادمجان بنفش بیان شده است:

۱- کاهش کلسترول

بادمجان منبع مناسبی از اسید کلروژنیک است که به نوبه خود می‌تواند به کاهش کلسترول مضر که به عروق آسیب می‌رساند، کمک کند. اسید کلروژنیک همچنین دارای خواص ضد ویروسی، ضد سرطانی و ضد میکروبی است.

۲- تقویت سلامت مغز

معروف است که سلامت مغز با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. مصرف منظم بادمجان می‌تواند به کاهش افت ذهنی افراد مسن کمک کند. دانشمندان دریافته‌اند افرادی که هر هفته بادمجان می‌خورند، میزان بیشتری ماده خاکستری در مغز دارند که حافظه و احساسات را کنترل می‌کند.

۳- مبارزه با سرطان

مشخص شده است پلی فنول‌های موجود در بادمجان، دارای تأثیرات ضد سرطانی هستند. علاوه بر این، بادمجان دارای اسید کلروژنیک و آنتوسیانین است که دارای خواص ضد التهابی هستند. این آنتی اکسیدان‌ها از سلول در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و به نوبه خود، از رشد تومور و حمله سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند.

۴- کنترل دیابت

بادمجان، کربوهیدرات‌های محلول اندکی دارد و در مقابل، دارای فیبر زیادی است که سبب می‌شود غذایی مناسب برای افراد دیابتی باشد. همچنین تحقیقات انجام شده از نقش بادمجان در کنترل دیابت سخن می‌گوید.

۵- بهبود سلامت قلب

بادمجان حاوی پتاسیم، فیبر، ویتامین ب ۶، ویتامین C و مواد مغذی گیاهی است که همه اینها برای داشتن قلبی سالم، ضروری هستند. تحقیقات نشان داده است مصرف غذاهای حاوی آنتوسیانین به کاهش بیماریهای قلبی- عروقی کمک میکند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت