

خواص اعجاز انگیز مصرف زرشک برای سلامت بدن



براساس مطالعات دانشمندان مصرف زرشک می‌تواند مانع از ابتلا به برخی بیماری‌ها شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از هلث لاین، زرشک یکی از گیاهان بومی مناطق معتدل محسوب می‌شود که دارای میوه‌هایی سرخ رنگ و ترش است. امروزه از زرشک به روش‌های مختلف استفاده می‌شود. در کنار طعم دلپذیر، این گیاه دارای خواص بی شماری برای بدن است.

براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، یک چهارم فنجان (معادل ۲۸ گرم) زرشک خشک شده معادل ۸۹ کالری انرژی، یک گرم پروتئین، یک گرم چربی، ۱۸ گرم کربوهیدرات و ۳ گرم فیبر است. همچنین مصرف این میزان زرشک ۲۱۳ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C و ۱۵ درصد نیاز بدن به آهن را تامین می‌کند.

زرشک دارای روی، منگنز و مس است که این سه عنصر نقش کلیدی در ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها دارند. آنتوسیانین ترکیب دیگری است که به وفور در این گیاه دیده می‌شود و می‌تواند سلامت قلب و مغز را بهبود بخشد.

تحقیقات نشان داده است آنتی اکسیدان‌های قوی موجود در زرشک به بدن

برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و خطر آسیب به سلول‌ها را کاهش می‌دهند. همچنین مصرف زرشک می‌تواند باعث کاهش قند خون و سطح کلسترول شده و سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند.



افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است مصرف یک و نیم گرم زرشک در روز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند.

از سوی دیگر، از دیرباز از زرشک به عنوان یک روش طبیعی برای درمان اسهال استفاده می‌شود. متخصصان می‌گویند زرشک حرکت مواد غذایی در روده را آرام کرده و جلوی اسهال را می‌گیرد. همچنین تحقیقات بر روی حدود ۲۰۰ بیمار مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر نشان می‌دهد مصرف ۸۰۰ میلی گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج اسهالی شکل در این افراد بکاهد.

از دیگر خواص مصرف زرشک می‌توان به جلوگیری از ابتلا به چاقی و اضافه وزن، کاهش سطح فشار خون، کاهش سطح تری گلیسرید خون، مفید برای سلامت دهان و دندان، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، خواص ضدسرطانی و درمان آکنه اشاره کرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت