



## درباره یک میوه معجزه گر تا بستانی بیشتر بدانید

زردآلو سرشار از ویتامین C است و این میوه مقدار زیادی بتاکاروتن، فیبر و آنتی اکسیدان دارد که در سلامتی نقش مهمی ایفا می‌کنند. آنتی اکسیدان‌های موجود در زردآلو شما را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و بتاکاروتن موجود در آن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود از آسیب‌های چشمی جلوگیری می‌کند.

میوه و هسته شیرین زردآلو به علت دارا بودن ویتامین C برای تقویت بدن، رفع اختلال در رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه مفید بوده و به علت داشتن آهن، در خون سازی مؤثر است.

زردآلو تصفیه کننده خون، باز کننده عروق، رفع کننده بوی بد دهان و تب بر است. از سوی دیگر، زردآلو به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید بوده، التهاب مفاصل را برطرف و ضد نرمی استخوان است.

زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالیسیک، برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است. خنک و اشتها آور بوده و خوردن آن باعث رفع تشنگی و عطش می‌شود. این میوه برای رفع یبوست و بواسیر مفید است.

زردآلو سبب هضم غذا می‌شود و از یبوست جلوگیری می‌کند. برای مصرف برگه، ابتدا آن را با آب شسته و به مدت یک روز در آب خیس کنید، سپس با استفاده از لیموترش، هنگام صبح ناشتا، برگه خیس خورده را همراه با آب آن میل کنید، زیرا برای رفع یبوست بسیار مفید است و حرارت درونی بدن را پایین می‌آورد.

ماده مغذی	مقدار موجود	نیاز روزانه
انرژی (کیلوکالری)	۵۰	-
انرژی (کیلوژول)	۲۱۱	-
پروتئین (گرم)	۱	۰.۸ گرم به ازای هر کیلو وزن
کربوهیدرات (گرم)	۱۲	۳۱۰ گرم
چربی (گرم)	۱۰	۹۰ گرم
فیبر (گرم)	۲.۱	۳۰ گرم
چربی کل (گرم)	خیلی کم	۷۰ گرم
کلسیم (میلی‌گرم)	۱۴	۱۰۰۰ میلی‌گرم
آهن (میلی‌گرم)	۰.۴	۱۳ تا ۱۹ میلی‌گرم بسته به سن و جنس
سدیم (میلی‌گرم)	۱	۱۵۰۰ میلی‌گرم
پتاسیم (میلی‌گرم)	۲۷۲	۳۸۰۰ تا ۵۱۰۰ میلی‌گرم بسته به سن
منیزیم (میلی‌گرم)	۱۱	۳۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم بسته به سن و جنس
فسفر (میلی‌گرم)	۲۴	۱۰۰۰ میلی‌گرم
ویتامین آ (RAE)	۱۰۱	۹۰۰ RAE
بتا کاروتن (میکروگرم)	۱۱۴۹	-
لیکوپن (میکروگرم)	۰	۱۰۰۰۰ میکروگرم
فولات (DFE)	۹	۶۵ تا ۴۰۰ بسته به سن و جنس DFE
ویتامین سی (میلی‌گرم)	۱۱	۷۰ میلی‌گرم
ویتامین ب ۱۲ (میکروگرم)	۰	۶ میکروگرم

