

از مواد مغذی تا شفافیت پوست /

۶ دلیل برای دوست داشتن انبه



انبه با اینکه یکی از شناخته شده ترین میوه های دنیاست ولی استفاده معمولش برای خیلی ها هنوز عجیب و غریب است. اگر شما هم در برابر این میوه چنین احساسی را دارید توصیه می کنم این ۶ دلیل را مطالعه کنید تا دیوانه انبه شوید.

۱- انبه می تواند به کاهش وزن شما کمک کند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، انبه دوست برنامه غذایی شما است. چون به صورت طبیعی شیرین است، مصرفش می تواند هوس خوردن غذاهای شیرین را دفع کند. یک فنجان انبه تنها ۱۰۰ کالری دارد و در همین مقدار ۳ گرم فیبر است، این یعنی با کمترین کالری می توانید احساس سیری کنید. وزن انبه در واقع ۸۳ درصد آب است و تحقیقات نشان داده خوردن غذاهای سرشار از آب (و چگالی انرژی پایین) می تواند در حالی که کمتر می خورید سیر نگهتان دارد. در واقع یکی از تحقیقات نشان داده خوردن میوه قبل از یک وعده غذایی می تواند مقدار دریافت کالری در آن وعده را تا ۱۵ درصد کاهش دهد.

۲- سرشار از مواد مغذی هستند

انبه سرشار از ۲۰ نوع ویتامین و مواد معدنی است، به همین دلیل از میوه های مفید برای سلامت نیز به حساب می آید. تنها یک فنجان از

این میوه می تواند ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C که به قوی شدن سیستم ایمنی بدن ، سالم نگه داشتن دندان ها و لثه ها ، و حمایت از عملکرد کلاژن - برای داشتن پوستی سالم و درخشان - کمک می کند را تامین نماید. انبه همچنین سرشار از فیبر است، ماده مغذی که به سیر ماندن کمک می کند.

۳- انبه می تواند التهاب را کم کند

انبه ها حاوی چندین ترکیب ضد التهابی هستند، از جمله ویتامین C و بتا کاروتن. در تحقیقات اخیر محققان متوجه شده اند که انبه پتانسیل این را دارد تا کیفیت برنامه غذایی را بالا ببرد چون حاوی اسید گالیک و گالوتانن است که خواص ضد التهابی و ضد سرطانی دارند.

۴- از آنچه فکرش را می کنید راحت تر بریده و پوست کنده می شوند

نمی دانید بهترین روش برش یک انبه چیست؟ کافیت میوه را روی تخته برش قرار دهید. سپس با یک چاقو تیز دو سمت انبه را با کمی فاصله از مرکزش (که هسته در آن است) برش دهید، حالا دو قطعه انبه بدون هسته داریم. سپس می توانید با استفاده از یک لیوان گوشت داخل انبه را بیرون بکشید. فقط کافیت قسمت داخلی انبه را روی لیوان بگذارید و به طرف پایین فشار دهید، خواهید دید که چگونه پوست از گوشت جدا خواهد شد. حتی اگر به مرحله لیوان علاقه ای نداشته باشید می توانید بعد از برش دادن با یک قاشق چای خوری انبه را میل کنید.

۵- قرمز برابر با رسیده نیست

یک انبه قرمز همیشه انبه ای رسیده نیست! برای اینکه بدانید میوه آماده خورده شدن است، آرام فشارش دهید. یک انبه رسیده کمی نرم است. درست مانند دیگر میوه ها از جمله هلو، انبه نیز وقتی رسیده می شود نرم تر است. اگر انبه ای که خریدید سفت است، بیرون و در دمای اتاق قرارش دهید تا به رسیده شدن ادامه دهد. وقتی انبه ها رسیده شد می توانید آنها را تا بیش از ۵ روز در یخچال نگهداری کنید.

۶- انبه تازه تمام طول سال پیدا می شود

انبه انواع مختلفی دارد و ۶ نوع آن اصلی به حساب می آیند، بنابراین در تمام طول سال می توان انبه تازه پیدا کرد. هر نوع انبه بافت و طعم خاص خود را دارد، بنابراین امتحان کردن انواع آن در طول سال ارزشش را دارد.

اگر می خواهید انبه را به میوه های مورد استفاده خود اضافه کنید، باید بگویم موارد مصرفش بی شمار است. مردم بعضی مناطق از انبه روی ماهی کبابی استفاده می کنند، اما اگر شما زیاد طرفدار غذاهای دیگر فرهنگ ها نیستید می توانید از انبه در سالاد میوه، بستنی، ماست، و شیر استفاده نمایید.