

۵ دلیل برای این که گریپ فروت را به رژیم غذایی خود اضافه کنید



پژوهشها نشان داده‌اند مصرف گریپ فروت، مزایای بسیاری به همراه دارد که آن را به یک میوه بسیار مفید تبدیل می‌کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از سایتک دیلی، گریپ فروت یکی از میوه‌هایی است که مردم یا آن را به شدت دوست دارند یا از آن متنفر هستند. اگر این میوه با ذائقه شما سازگار است، می‌توانید با مصرف منظم آن، بدن خود را تقویت کنید. همه مرکبات برای بدن سودمند هستند، اما گریپ فروت از نظر فواید آن برای سلامتی، در صدر جدول قرار دارد. همه مردم نمی‌توانند گریپ فروت بخورند زیرا این میوه می‌تواند با برخی از داروها تداخل داشته باشد. در هر حال، اگر آن را به صورت یک وعده منظم به رژیم غذایی خود اضافه کنید، بدن شما از شما تشکر خواهد کرد.

گریپ فروت سرشار از مواد مغذی است

گریپ فروت هم سرشار از مواد مغذی است و هم کالری بسیار کمی دارد. میوه‌ها نسبت به سبزیجات، کالری بیشتری دارند؛ اما گریپ فروت حاوی قندهای طبیعی کمتری نسبت به بیشتر میوه‌ها است و همین امر آن را

به یکی از کم‌کالری‌ترین گزینه‌های موجود تبدیل می‌کند. گریپ‌فروت مانند همه مرکبات، سرشار از ویتامین C است، اما فواید آن به همین جا ختم نمی‌شود. این میوه، منبع خوبی از فیبر، ویتامین A، تیامین و فولات است. همچنین، گریپ‌فروت سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به کاهش التهاب در سراسر بدن کمک می‌کند.

تاثير گريپ‌فروت در کاهش وزن

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزودن گریپ‌فروت به رژیم غذایی می‌تواند کمک قابل توجهی برای کاهش وزن باشد. این مزیت تا اندازه‌ای به دلیل وجود فیبر در آن است که باعث می‌شود احساس سیری را منتقل کند. مزیت دیگر، کالری کم و آب زیاد آن است. هر غذای کم‌کالری که گرسنگی را برطرف می‌کند، کمک بسیار خوبی برای کاهش وزن است. بنابراین، اگرچه گریپ‌فروت به خودی خود باعث کاهش وزن نمی‌شود، اما با اضافه شدن به یک رژیم غذایی متعادل قطعاً شانس شما را برای این کاهش وزن افزایش می‌دهد.

بهبود سلامت قلب

بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گریپ‌فروت، سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و شانس ابتلا به بسیاری از بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. گریپ‌فروت کار خود را با کاهش سطح کلسترول، به ویژه کلسترول بد انجام می‌دهد. این مزیت تا اندازه‌ای به دلیل پتاسیم موجود در گریپ‌فروت است که فشار خون را کاهش می‌دهد و همچنین، فیبر بالا که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. بالا بودن میزان آنتی‌اکسیدان نیز احتمالاً به محافظت در برابر بیماری قلبی و سکته می‌پردازد.

یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان‌ها با محافظت از سلول‌ها در برابر حمله عوامل خطرناک، التهاب را کاهش می‌دهند. به ویژه ویتامین C، یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. آنتی‌اکسیدان‌های دیگر مانند بتاکاروتن، لیکوپن و فلاوانون‌ها نیز احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها و تومورهای را که ممکن است در حال حاضر وجود داشته باشند، کاهش می‌دهند.

کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه

اگر تاکنون به سنگ کلیه مبتلا شده باشید، بدانید که چه غذایی را می‌تواند ایجاد کند. سنگ‌های کلیه زمانی تشکیل می‌شوند که مواد زائد در کلیه‌ها جمع می‌شوند و سیستم ادرار را مسدود می‌کنند. عامل اصلی بروز سنگ کلیه، کلسیم اگزالات است. اسید سیتریک موجود در گریپ‌فروت، به حذف کلسیم اضافی از بدن کمک می‌کند، پی‌اچ ادرار را افزایش می‌دهد و تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد.

اگر مصرف گریپ‌فروت برای شما بی‌خطر است، می‌تواند یک مکمل عالی برای رژیم غذایی باشد. این میوه می‌تواند به بسیاری از جنبه‌های سلامتی شما کمک کند و فواید ویژه‌ای را برای سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان دارد. بنابراین، اگر طعم گریپ‌فروت را دوست دارید، قطعاً باید آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: سایتک دلی