

نقش زردآلو در کاهش فشارخون



زردآلو یکی از میوه های خوش طعم و مغذی فصل تابستان است. البته انواع خشک و آماده مصرف آن نیز موجود است که دسترسی به آنرا در سایر فصول سال میسر می سازد. زردآلوهای تازه و پر رنگ تأمین کننده مقادیر قابل توجهی بتاکاروتن (ماده پیش ساز ویتامین A) و پتاسیم برای بدن هستند. برگه های زردآلو نیز منبع بسیار غنی از پتاسیم می باشند.

تحقیقات نشان داده است که بتاکاروتن احتمالاً می تواند خطر ابتلا به انواع سرطان به ویژه سرطان ریه و معده را کاهش دهد و بنظر می رسد مصرف منظم زردآلو در رژیم غذایی به دریافت مقدار کاروتن کافی کمک می نماید. همچنین نتایج تحقیقات حاکی از آنست که دریافت ۵/۲ تا ۹/۳ گرم پتاسیم اضافه بر نیاز در رژیم غذایی روزانه، فشار خون را در افرادی که پر فشاری خون دارند، کاهش می دهد. بنابراین برگه های زردآلو نیز که دارای حدود ۴/۱ گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم می باشند، در کاهش فشار خون نقش بسزایی ایفا می کنند.

کمبود پتاسیم در سالمندان که ناشی از دریافت ناکافی میوه ها و سبزیهای تازه است، سبب ایجاد افسردگی می شود، بنابراین پوره زردآلو به عنوان یک دسر خوشمزه غنی از پتاسیم، می تواند در بهبود حالت افسردگی آنان موثر باشد. زردآلوه ها به عنوان منبع خوب کاروتن، می توانند مانع از ایجاد حالت شبکوری بویژه در سالمندان شوند.

همچنین زردآلوه ها به آرامی هضم می شوند و قند آنها به تدریج جذب و وارد خون می شود بنابراین افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، برای جایگزینی انرژی در ماهیچه، به چنین منبع انرژی چند ساعت قبل

و بین نوبت‌های تمرین، نیاز دارند.

زردآلوهای تازه شیرین، کالری نسبتاً پایینی دارند، همچنین حاوی مقدار قابل توجهی فیبر غذایی هستند (حدود ۲ گرم در هر ۱۰۰ گرم) بنابراین یک میان وعده کامل کم کالری برای افرادی که اضافه وزن دارند، می باشند.

مینا کاویانی

مسئول واحد آموزش همگانی

انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور