

برترین فواید گلابی که تا الان نمیدانستید!



خوردن گلابی به دلیل افزایش تدریجی قند خون و جلوگیری از نوسان قند خون، از گرسنگی ناگهانی و در نتیجه اضافه وزن جلوگیری می‌کند. همچنین گلابی به تنظیم کلسترول خون کمک می‌کند.

در طب چینی گلابی جزء میوه‌های سرد طبقه‌بندی می‌شود و تصور می‌شود که گلابی برای درمان چرک ریه و دفع حرارت و مخاط اضافی و نرم شدن سینه مفید است.

گلابی برای مرطوب شدن ریه و گلو و بهبود خشکی عمومی در ناحیه سینه توصیه می‌شود.

همچنین از گلابی برای افراد دیابتی، و کمک به رفع یبوست، التهاب و انسداد کیسه صفرا استفاده می‌شود.

ضمناً تصور می‌شود که گلابی برای درمان جراحات پوستی نیز مفید است.
فواید خاص گلابی:
گلابی و قدرت مغزی

برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که گلابی حاوی ماده معدنی کمیابی به نام برن است که احتمالاً می‌تواند به بهبود فعالیت‌های الکتریکی مغز

کمک کند.

گلابی و دیابت

گلابی دارای نمایه گلیسمی پایینی است و برای افراد دیابتی مفید است.

گلابی باعث افزایش شدید سطح قند خون نمیشود و برای جذب آن ترشح مقدار کمی انسولین کافی است.

از این رو میتوان گفت این میوه برای حفظ سطح قند خون در مبتلایان به دیابت وابسته و غیر وابسته به انسولین بسیار مفید است.

گلابی و اضافه وزن

از آنجا که گلابی قند خون را بتدریج افزایش میدهد، از افت و خیزهای شدید قند خون و در نتیجه احساس گرسنگی ناگهانی جلوگیری میکند.

استفاده از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایینی دارند در رژیمهای کاهش وزن بسیار مناسب است زیرا جلوگیری از گرسنگی شدید و زود هنگام یکی از مشکلاتی است که باید در رژیمهای کاهش وزن بر آن غلبه کرد.

نمایه گلیسمی گلابی خام و تازه ۳۶ است که یکی از پایینترین نمایههای گلیسمی در بین میوههاست.

از طرفی، الیاف گیاهی موجود در گلابی نیز با پر نگه داشتن معده برای مدت طولانی به جلوگیری از پر خوری و احساس گرسنگی مکرر کمک میکنند.