

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. زردآلوهها به عنوان منبع خوب کاروتن، می توانند مانع از ایجاد حالت شبکوری بویژه در سالمندان شوند.

همچنین زردآلوهها 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

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.

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



در مورد خاصیت هسته زردآلو
چیزی می دانید



دانشمندان با مطالعه هسته زردآلو دریافتند که هسته این میوه حاوی عناصر شیمیایی می باشد که خاصیت ضد سرطانی به هسته این میوه می دهد.

هسته زردآلو حاوی مغزی بادام مانند است و توسط پوسته ای سخت احاطه شده، که مغز آن حاوی ماده ای به نام لتریل می باشد که امیگدالین یا ویتامین B17 نیز نامیده می شود. این ماده (لتریل) تمایل زیادی به از بین بردن سلول های سرطانی دارد، در حالیکه در همان لحظه سلول های سالم را به حال خود رها می کند و نزدیک آنها نمی شود.

لتریل ، به نظر ماده ی موثری می آید، چرا که از چهار مولکول مجزا ساخته شده است. ۲ عدد گلوکز، یک عدد سیانید و یک عدد بنزآلدهید. سیانید و بنزآلدهید هر دو سمی هستند ولی بخاطر اینکه به صورت غیر زیستی با یکدیگر هم بست شده اند هیچ خطری برای سلول های بدن نخواهند داشت.

زمانی که لتریل با سلول های سرطانی مواجه می شود همه چیز متفاوت خواهد بود. از آنجاییکه سلول های سرطانی شامل آنزیمی به نام بتا گلوکوزیداز هستند که اجزا مولکول های لتریل را از هم جدا میکند، عناصر سمی لتریل در مواجهه با بتاگلوکوزیداز تبدیل به سیانید و بنزآلدهید می شود که این مواد شیمیایی سمی یک راست به سمت کشتن سلول های سرطانی می روند و هیچ تاثیری بر سلول های سالم بدن نخواهند داشت.

بد نیست خاطر نشان کنیم که مصرف بیش از اندازه هست