برای مقابله با روزهای گرم سال؛ میوه‌هایی که استفاده از آنها در تابستان توصیه می شود



متخصصین و کارشناسان تغذیه، مصرف میوه را یکی از ضرورت های اساسی برای تامین سلامت بدن و مقابله با بیماری ها عنوان می کنند. اما، در روزهای گرم سال، خوردن بعضی میوه ها به شدت توصیه می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، هوای گرم روزهای تابستان، علاوه بر کاهش آب بدن، می‌تواند تهدیدی برای سلامت فرد باشد در صورتی که بدن افراد، نیازهای غذایی روزهای گرم را تأمین نکند. در این بین، خوردن بعضی از میوه‌ها، می‌تواند تأمین کننده سلامت فرد در روزهای گرم سال باشد.

فصل تابستان، فصل گرماست، بنابراین به دلیل تعریق بیشتر، نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود و میوه‌ها از بهترین منابع تأمین کننده این مواد مغذی هستند زیرا علاوه بر تأمین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شوند.

گلابی

مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند. در ضمن، دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز مؤثر است به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایی شأن این میوه را بگنجانند. همچنین، بررسی‌ها نشان داده اند در گلابی ماده معدنی ای به نام «برن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور

انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر، از آنجا که کمبود پتاسیم اختلال‌های حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی به وجود می‌آورد، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی‌های کمی مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک کننده باشد. به علاوه، انگور از منابع ترکیب‌هایی با خواص آنتی اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.

آلو

خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه شأن بگنجانند تا احتمال ابتلاء به کم خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا ۳ عدد از این میوه را میل کنند. در ضمن، آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو

خوردن یک هلوی متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند و دریافت آن بهبود دهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند. هلو کم خونی، خستگی و هم چنین کلسترول بالا را

کاهش می‌دهد. این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماری‌های لثه مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه شأن بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلوی متوسط ۳۴ میلی گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تأمین می‌شود.

انبه

خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی اکسیدان های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند. بررسی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلاء به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

انجیر

انجیر از میوه‌های کلسیم دار است. به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تأمین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی شأن بگنجانند.

آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد از این رو، انجیر گزینه‌ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آنها بالاست مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند.

آناناس

به دلیل وجود درصد بالایی از آنتی اکسیدان‌ها، می‌تواند عامل دفاعی خوبی برای مبارزه با بعضی از بیماری‌ها باشد.

آناناس میوه‌ای اشتها برانگیز بوده و برای افرادی که با هضم غذا مشکل دارند، بسیار مناسب است. این میوه اسید معده و نفخ را کاهش می‌دهد.

حتماً دیده‌اید که هنگامی که به عیادت بیمار به ویژه افرادی که به تازگی جراحی کرده‌اند می‌روند، آناناس می‌برند. در خصوص دلیل این امر گفته می‌شود بروملین موجود در آناناس، باعث التیام زخم‌ها

می‌شود زیرا جریان خون را بیشتر کرده و سبب می‌شود مواد مغذی سریع‌تر به زخم‌ها برسد. البته لازم به ذکر است که بروملین در فرایند کنسروسازی و پخت از بین می‌رود از این رو آناناس تازه نسبت به کمپوت آناناس، خواص بیشتری دارد. بر اساس طب چینی، آناناس خاصیت خنک‌کنندگی دارد و برای درمان آفتاب‌سوختگی بسیار مفید است.

خربزه

خربزه یکی از بهترین میوه‌های تابستانی به شمار می‌رود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هرچه شیرین‌تر باشد «گرمی و تری» خربزه بیشتر است. خربزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامین‌های A و B و C بوده و دارای کلسیم، پتاسیم، فسفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکته است.

این میوه در درمان سل، سوختگی‌های روی پوست، عطش، کم خونی، بی اشتهایی، نرم کردن سینه، نقرس، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و غیره مفید است. همچنین خربزه چون دارای قند است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کم خونی‌های مختلف هستند برجای می‌گذارد. ویتامین A موجود در آن سلول‌های بدن را ترمیم کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌شود. خربزه و طالبی سرشار از آب بوده و برای رفع عطش و تقویت اشتها مفید و مؤثر هستند.

شلیل

از میوه‌های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگی‌ها مشابه با خواص هلو و خواص آلو بوده، هم خانواده با آنها می‌باشد و در بعضی مناطق به آن هلوی بدون کرک نیز گفته می‌شود. از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسیار به هلو مشابهت داشته، ولی شلیل حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری نسبت به هلو می‌باشد. عناصری مثل آهن، فسفر، پتاسیم و غیره به مقدار فراوان در این میوه یافت شده و ویتامین آ و ث موجود در آن نسبت به هلو دو برابر می‌باشد. از خواص شلیل وجود آنتی اکسیدان های سالم و در نتیجه خاصیت ضد سرطان و تقویت سیتم ایمنی بدن می‌باشد. این میوه به دلیل داشتن میزان فیبر گیاهی بالا برای کاهش وزن در افراد چاق بسیار مفید بوده، در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر است. برگ، ساقه و میوه شلیل خاصیت دارویی داشته و در طب سنتی برای درمان از آن استفاده می‌شود.

هندوانه

این میوه آبدار که در تابستان بسیار لذت بخش است، سرشار از مواد مغذی می‌باشد. هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامین‌های A،C و B است. اما آنچه که باعث رنگ قرمز هندوانه شده است، وجود لیکوپن یک آنتی اکسیدان است. مطالعات و تحقیقات متعددی از مزایای مفید لیکوپن حکایت کرده اند. این ماده یک آنتی اکسیدان شناخته شده است که باعث کاهش خطر سکته مغزی و همچنین کاهش فشار خون می‌شود. اگر چه ممکن است هندوانه فیبر بسیار زیادی نداشته باشد، اما کالری و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت