درباره یک میوه معجزه گر تابستانی 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 سالسیلیک، 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.

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

blog.esam.ir