

# خواص میوه های پاییزی را بشناسید



خواص عالی ۷ میوه منحصربه فرد پاییزی برای سلامتی را بشناسید.

میوه‌های هر فصلی خواص خودشان را دارند، به عنوان مثال انار کنترل کننده کلسترول، بهبود دهنده سیستم ایمنی، محافظت در برابر سرطان، بهبود کم خونی و تقویت قلب می‌شود.

## گلابی



گلابی سبب رفع یبوست، کنترل گرسنگی کاذب، پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود، همچنین به دلیل وجود اسید فولیک فراوان سبب کنترل چربی خون می‌شود. طعم شیرین و آبدار گلابی موجب محبوبیت آن بین همه است، پختن گلابی می‌تواند عطر و طعم افسانه‌ای آن را بیرون بکشد، بنابراین سعی کنید پخته آن را امتحان کنید.

گلابی منبع خوبی از ویتامین C و مس و حاوی ۴ گرم فیبر در هر وعده است.

## خرمالو



خرمالو از میوه‌های پاییزی است که سبب کنترل فشار خون، کاهش کلسترول، کاهش استرس و سلامت قلب می‌شود. خرمالو از سرطان دهان و ریه جلوگیری کرده، سیستم ایمن را تقویت کرده و امکان کنترل سرماخوردگی با این میوه امکان پذیر است. بهبود عملکرد دستگاه گوارش بهبود سیستم بینایی و خاصیت ضدالتهابی نیز از دیگر خواص این میوه است.

## سیب



شیرین باشد یا ترش، در هر صورت سیب انتخابی فوق العاده برای مصرف به صورت خام یا پخته است، در این بین دقت کنید که حتما پوست سیب را نیز بخورید زیرا سرشار از فلاونوئید مفید برای سلامتی قلب است. سیب سرشار از آنتی اکسیدان است و ۴ گرم فیبر در هر وعده از آن نشان دهنده خواص بالای سیب برای سلامتی شماست.

## کلم



فصل پاییز زمانی مناسب برای چشیدن انواع کلم، مخصوصاً کلم بروکسل است. اگر این سبزی را خوب درست کنید مزه‌ای بی‌نظیر دارد، بهتر است آن را با سس تند و یا سس دلخواهتان مثل سرکه بالزامیک مخلوط کنید، کلم منبع بسیار خوب ویتامین B و آهن است.

## انار



دانه‌های انار، آب انار، هسته و پوسته انار هر کدام ارزش‌های غذایی منحصر به فرد دارند. هر ۱۰۰ گرم انار دارای ۸۳ کالری انرژی و ۴ گرم فیبر است. از ویتامین‌های محلول در آب تمام ویتامین‌های خانواده B شامل B۱، B۲، B۳، B۶، پانتوتنیک اسید و ویتامین C و از ویتامین‌های محلول در چربی، ویتامین‌های A، K، E در انار یافت می‌شوند.

## گریپ فروت



مزه خاص گریپ فروت در مقایسه با سایر میوه‌های خانواده مرکبات آن را متمایز می‌کند. آن را به مخلوط سبزیجات اضافه کنید یا با آووکادو و میگو میل کنید و یا از یک لیوان آب تازه غنی از آنتی اکسیدان آن لذت ببرید. گریپ فروت حاوی بیش از ۷۵ درصد ویتامین C توصیه شده روزانه است، همچنین منبعی خوب از لیکوپن است، پکتین موجود در گریپ فروت برای کاهش کلسترول خون مفید است.

#### نارنگی



می توانید از نارنگی‌های کوچک و شیرین در دستورات غذایی پاییزی استفاده کنید. آب نارنگی را با روغن، سرکه و زنجبیل در سس استفاده کنید و یادتان باشد نارنگی منبعی خوب از ویتامین C و بتا کاروتن است.