

خواص فوق العاده این میوه پاییزی

گلابی از جمله میوه‌های شیرین و خوشمزه ست که دارای ویتامین ها و مواد معدنی فراوانی از جمله ویتامین C و فیبر است.

گلابی میوه مخروطی شکل، گوشتدار، شیرین و یا ترش و درختی است که ارتفاع آن تقریباً به ۱۰ متر می‌رسد. درخت گلابی بیشتر در مناطق سردسیر و کوهستانی مانند البرز و شمال ایران می‌روید. مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات به علت وجود بسیار زیاد مواد مغذی مانند ویتامین‌ها به میزان زیادی بیماری‌های موجود در بدن را کاهش می‌دهد و مصرف گلابی نیز از این قاعده مستثنی نیست. حدوداً ۳۰۰۰ نوع گلابی در جهان وجود دارد که براساس اندازه، شکل، شیرینی و سفتی دسته‌بندی می‌شوند. در این مطلب می‌خواهیم با خواص گلابی و خواص کمپوت گلابی برای سلامتی آشنا شویم؛ پس تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

مواد مغذی موجود در گلابی

گلابی، میوه‌ای با ارزش غذایی بالا است که مصرف آن می‌تواند فواید زیادی برای بدن داشته باشد. پیش از آن‌که به خواص گلابی، بپردازیم، بهتر است نگاهی به مواد مغذی موجود در آن و ارزش غذایی‌اش داشته باشیم. این میوه مدت کمی از سال در بازارها یافت می‌شود و نباید در آن زمان از مصرف آن غافل بود.

هر صد گرم از خواص گلابی ۵۷ کیلوکالری انرژی دارد.
۸۳ درصد از گلابی آب است و در هر صد گرم، ۳.۱ گرم فیبر نهفته است.
۰.۴ گرم پروتئین،
۹.۸ گرم قند،
۱۵.۲۳ گرم کربوهیدرات،
۱۱۶ میلی گرم پتاسیم،
۱۲ میلی گرم فسفر،
۹ میلی گرم کلسیم،
۷ میلی گرم منیزیم،
۱ میلی گرم سدیم وhellip;

با توجه به موارد فوق می‌توان به سادگی دریافت که آنچه در گلابی بسیار می‌تواند مفید واقع شود، مقادیر زیاد فیبر، کربوهیدرات، ویتامین سی، ویتامین بی و دیگر مواد مغذی است که به آن‌ها اشاره شد. بنابراین تا همین جا می‌توان دریافت که مصرف این میوه چقدر می‌تواند برای سلامتی مفید باشد. با این حال در ادامه تاثیر آن بر قسمت‌های مختلف سلامتی را با یکدیگر بررسی خواهیم نمود.

خواص گلابی برای سلامتی

مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات به میزان زیادی بیماری‌های موجود در بدن را کاهش می‌دهد.

گلابی به جز طعم خوبی که به رژیم غذایی می‌دهد، دارای انواع مواد مغذی با خواص دارویی است. بعضی از خواص گلابی به‌طور خلاصه در ادامه آورده شده است:

بهبود عملکرد سیستم گوارش

درحالی‌که مصرف یک عدد گلابی به‌تنهایی ۱۸ درصد از نیاز روزانه‌ی ما به فیبر را تأمین می‌کند، می‌تواند تأثیر قوی در بهبود عملکرد دستگاه گوارشی داشته باشد. بیشتر میزان فیبر موجود در گلابی از نوع پلی‌ساکاریدهای غیرمحلول (NSP) است. یعنی سبب ایجاد توده‌ی غذایی در روده می‌شود. این فیبر غذاها را جمع می‌کند و به صورت توده در می‌آورد، در نتیجه غذا راحت‌تر از میان روده عبور می‌کند. علاوه بر این، سبب ترشحات معده و شیرهی گوارشی می‌شود. همچنین حرکات روده را تنظیم می‌کند و احتمال ابتلا به یبوست و اسهال را کاهش می‌دهد. حرکات منظم روده موجب دفع مواد سمی از طریق کیسه صفرا و مدفوع می‌شود. گلابی تقریباً ۸۴ درصد آب دارد که به نرم‌شدن مدفوع کمک می‌کند و سموم سیستم گوارشی را از بین می‌برد. طبیعتاً شنی موجود در فیبر گلابی به عوامل مؤثر در ایجاد سرطان و رادیکال‌های آزاد موجود در کولون متصل می‌شود و اندام را از آسیب‌های احتمالی حفظ می‌کند.

درمان سنگ کلیه

یکی از خواص گلابی برای سنگ کلیه است، زیرا نه تنها حاوی مقادیر زیادی آب است و به کارکرد کلیه‌ها و دفع سنگ و حتی بهبود عفونت مجاری ادراری کمک می‌کند؛ بلکه می‌توانید با استفاده از جوشانده برگ گلابی، به دفع سنگ کلیه، دفع سنگ مثانه و همچنین بهبود ورم پروستات خود کمک نمایید.

پیشگیری از سرطان

مانند سایر میوه‌ها، گلابی سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است. آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند؛ به همین دلیل گلابی با دارا بودن ویتامین C، ویتامین A، ترکیبات فلاونوئید، بتاکاروتن، لوتئین و زیگزانتین می‌تواند به پیشگیری از سرطان و بسیاری از بیماری‌ها کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی

گلابی سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین سی است که موجب تحریک تولید گلبول سفید می‌شود و برای سیستم ایمنی بدن مفید است. همچنین گلابی به عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی شناخته شده است که به از بین بردن بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی‌های معمولی، آنفولانزا و بیماری‌های خفیف کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی را مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، سرطان و چاقی کاهش دهد.

بهبود سلامت قلب

گلابی منبع بی‌نظیری از پتاسیم است و از آنجایی که پتاسیم یکی از گشادکننده‌های مهم عروق است، در نتیجه گلابی به طور مشخصی به سلامت قلب کمک می‌کند. درواقع فشار کلی روی سیستم گردش قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد؛ در نتیجه لخته‌های خون به راحتی تشکیل نمی‌شوند. بنابراین جریان خون به تمام قسمت‌های بدن افزایش می‌یابد، اکسیژن‌رسانی به اندام‌ها بیشتر می‌شود و اندام‌ها عملکرد بهتری خواهند داشت. کاهش فشار خون احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مانند «آترواسکلروزیس»، حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. در نهایت پتاسیم به عنوان یک تنظیم‌کننده در بدن عمل می‌کند، به این معنی که آب بدن را تأمین می‌کند و تعادل مایعات ضروری سلول‌ها و اندام‌ها را تضمین می‌کند. در نبود پتاسیم، انجام بسیاری از عملکردهای ضروری بدن کاهش می‌یابد یا متوقف می‌شود.

از طرفی افزایش فیبر دریافتی با کاهش کلسترول همراه است. بررسی ۶۷ مطالعه‌ی مختلف نشان می‌دهد که حتی حداقل ۱۰ گرم افزایش فیبر دریافتی در روز سبب کاهش LDL (لیپوپروتئین با چگالی کم یا کلسترول بد) و مجموع کلسترول می‌شود.

خواص گلابی برای پوست

ویتامین C موجود در گلابی می‌تواند برای رفع چروک‌های پوستی بسیار مفید باشد. حتی پوست گلابی نیز به اندازه کافی دارای ویتامین سی و آنتی اکسیدان‌های مفید برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد عمق پوست شما است. اگر پوست گلابی را بر روی صورت خود قرار دهید، پس از نیم ساعت احساس کشیدگی روی پوست خود خواهید داشت.

همچنین ماسک‌های گلابی موجود در بازار و کرم‌های حاوی عصاره گلابی، می‌تواند در آبرسانی پوست شما و رفع چین و چروک‌های سطحی و کم عمق پوست تاثیر گذار باشند. مصرف روزانه گلابی نیز می‌تواند از کاهش کلاژن پوست جلوگیری کرده و سرعت روند پیری را کاهش خواهد داد.

نکته جالب درباره خواص گلابی، این است که هم می‌تواند برای پوست‌های خشک مفید باشد و هم برای پوست‌های چرب. کرم‌ها و ماسک‌های گلابی موجود در بازار را می‌توان از دو نوع مخصوص پوست‌های چرب و مخصوص پوست‌های خشک یافت. اما برای داشتن پوستی صاف و مرطوب، نیازی نیست حتماً به کرم‌های مخصوص روی آورید. مصرف مداوم این میوه خود به داشتن پوستی بهتر کمک خواهد کرد.

از جمله دیگر فواید گلابی؛ برای پوست و زیبایی مسئله تاثیر آن بر روی درمان جوش‌ها و آکنه است. به علاوه در برخی منابع به این موضوع ذکر شده که خوردن گلابی با پوست می‌تواند به سلامت لب‌ها نیز کمک کند. خشکی پوست لب و ترک‌های روی لب با خوردن گلابی بهبود می‌یابد و همچنین گلابی به حجیم شدن نسبی لب نیز کمک خواهد کرد.

خواص گلابی برای مو

تحقیقات محققان و مقالات منتشر شده درباره فواید گلابی، برای موهای شما نشان از تاثیرات متعدد این میوه دارد. گلابی می‌تواند تقویت‌کننده ریشه موهای شما باشد. هر چه گلابی رسیده‌تر باشد، قند الکل بیشتری خواهد داشت و به تغذیه بهتر موهای شما کمک خواهد کرد. به همین خاطر گلابی با تقویت ریشه می‌تواند ریزش موهای شما را کم کرده و باعث پر پشت شدن موهای شما شود.

از جمله دیگر خواص گلابی، برای موها، آبرسانی و حفظ رطوبت مو است. ویتامین C فراوانی که در خواص گلابی وجود دارد، می‌تواند مانند یک آنتی اکسیدان طبیعی عمل کرده و با حذف رادیکال‌های آزاد موجود در ریشه مو، به تغذیه بهتر موهای شما و در نتیجه حفظ طراوت آن کمک کند.

یکی از ماسک‌های طبیعی برای براق شدن مو، ایجاد ماسک مو به کمک گلابی و سرکه سیب است. این ترکیب معجزه‌گر می‌تواند به درخشش بیشتر موهای شما کمک کرده و جذابیت بیشتری را برای شما به همراه بیاورد. کافی است یک عدد گلابی تازه را رنده کرده و دو قاشق غذاخوری سرکه سیب به آن بیافزایید و ماسک حاصل را برای مدت ۳۰ دقیقه بر روی سر خود قرار دهید.

از دیگر خواص گلابی (Properties of pears)؛ برای موها که بسیار هم جذاب است، توانایی آن در فر کردن و فر نگهداشتن موهای شما است. کسانی که دوست دارند موهای مجعد خود را فر نگه دارند، کافی است خمیری از گلابی له شده را با روغن سویای طبیعی ترکیب کرده و برای مدت یک ساعت بر روی موی خود قرار دهند. پس از یک ساعت موهای خود را با شامپو بشویید و تاثیر آن را در حین خشک شدن مو مشاهده کنید.

خواص گلابی کال

اغلب منابع علمی به خواص گلابی کال اشاره‌ای نکرده‌اند و همواره پیشنهاد داده‌اند از گلابی رسیده استفاده کنید. گلابی کال سفت است و خوردن و هضم آن دشوار است و مصرف گلابی کال اغلب سبب دل‌درد می‌شود؛ به همین دلیل است که عقیده بر آن است که عوارض گلابی کال از خواص گلابی کال بیشتر هستند.

خواص گلابی برای سرطان

خاصیت گلابی؛ سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین سی است و این به معنای آن است که مصرف این میوه می‌تواند محرک بسیار خوبی برای سیستم ایمنی بدن شما باشد. علاوه بر ویتامین C، گلابی دارای مقادیر قابل توجهی از فلاونول، کاتچین، epicatechins، بتاکاروتن، کوئرستین است که تمامی این مواد در حذف رادیکال‌های آزاد از بدن موثر هستند. به همین دلیل هم هست که گلابی را میوه‌ای مفید برای التهاب ضدایی می‌دانند.

حذف رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب در بدن به معنای کاهش احتمال ابتلا به سرطان است و تحریک سیستم ایمنی بدن نیز به معنای مبارزه بهتر بدن با این بیماری خواهد بود. تحقیقات ثابت کرده‌اند که یکی از خواص های گلابی علاوه بر پیشگیری از سرطان، تاثیرات موثری در زمینه جلوگیری از پیشروی این بیماری نیز خواهد داشت.

کاهش وزن

خواص گلابی در کاهش وزن افراد بسیار موثر است. بعضی افراد از قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها و کالری آنها شکایت دارند. اما گلابی یکی از میوه‌های کم‌کالری است؛ یک عدد گلابی متوسط حدود ۱۰۰ کالری دارد که فقط ۵ درصد از کالری مورد نیاز روزانه در یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود. از طرفی مواد مغذی زیاد و فیبر بالایی دارد و برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارد. به همین دلیل افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، بیشتر از گلابی برای این منظور استفاده می‌کنند. گلابی دارای انرژی و مواد مغذی زیاد است که تأثیر کمی بر افزایش وزن و چاقی دارد.

فعالیت آنتی اکسیدانی

مانند سایر میوه‌ها، گلابی سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست. آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزادی که در نتیجه‌ی سوخت و ساز سلولی در بدن تجمع پیدا کرده‌اند، مبارزه می‌کنند. این رادیکال‌های آزاد «دی‌ان‌ای» (DNA) سلول‌های سالم را به سلول‌های سرطانی تغییر می‌دهد و می‌تواند سبب ایجاد بیماری‌های خطرناک شود. بنابراین ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند ویتامین سی (C)، ویتامین آ (A) و ترکیبات «فلاونوئید» مانند «بتاکاروتن»، «لوتئین» و «زیگزانتین» که همگی در گلابی وجود دارد، می‌تواند به رهایی بدن از این مواد خطرناک کمک کند.