

خواص باورنکردنی آلوبخارا

میوه همیشه طرفداران خود را دارد و افراد معمولاً به خوردن آن تمایل زیادی نشان می‌دهند. در این میان نیز عده‌ای میوه را در اشکال مختلف مانند آبمیوه و میوه‌های خشک شده استفاده می‌کنند. <br#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، آلو نوعی میوه با هسته است. وقتی آنها خشک می‌شوند، مردم به آنها آلو بخارا می‌گویند و ممکن است فواید زیادی برای سلامتی داشته باشند.

فرد می‌تواند آلو را با سایر غذاها یا به تنهایی بخورد. آلو و آلو می‌توانند مواد تشکیل دهنده در دستور العمل‌های خاصی باشند یا مردم می‌توانند آنها را به آبمیوه تبدیل کنند.

این مقاله حقایق تغذیه‌ای در مورد آلو، فواید و خطرات آن و راه‌های گنجاندن آنها در رژیم غذایی را پوشش می‌دهد.

آلو نوعی میوه کوچک است که انواع مختلفی دارد. در ایالات متحده، بیش از ۱۴۰ نوع مختلف آلو موجود است. آنها در رنگ‌های مختلفی از جمله سبز، قرمز، زرد و بنفش موجود هستند. گوشت آلو معمولاً زرد یا قرمز است.

به طور کلی، آلو خشک، بیضی شکل و دارای پوستی چروکیده است. آلوها بسته به تنوع آلویی که از آن می‌آیند می‌توانند رنگ متفاوتی داشته باشند، اما معمولاً بنفش تیره یا آبی هستند.

ارزش غذایی

آلو کم چرب است و به طور متوسط هر میوه ۳۰ کالری دارد. آلو همچنین منبع خوبی از بسیاری از مواد مغذی است.

یک آلو حاوی مواد مغذی زیر است:

کربوهیدرات: ۷.۵۴ ، ۳٪ گرم
فیبر: ۰.۹ ، ۳٪ گرم
پروتئین: ۰.۴۶ ، ۱٪ گرم
اهن: ۰.۱۱ ، ۱٪ میلی گرم
پتاسیم: ۱۰۳.۶۲ ، ۲٪ میلی گرم
منیزیم: ۴.۶۲ ، ۱٪ میلی گرم
منگنز: ۰.۰۳۴ ، ۱٪ میلی گرم
فسفر: ۱۰.۵۶ ، ۲٪ میلی گرم
فلز مس: ۰.۰۳۸ ، ۴٪ میلی گرم
فلز روی: ۰.۰۷ ، ۱٪ میلی گرم
نیاسین: ۰.۲۷۵ ، ۲٪ میلی گرم
اسید پانتوتنیک: ۰.۰۸۹ ، ۲٪ میلی گرم
ریبوفلاوین: ۰.۰۱۷ ، ۱٪ میلی گرم
تیامین: ۰.۰۱۸ ، ۲٪ میلی گرم
ویتامین ۵٪ ، ۲۲۷.۷۰ IU A
ویتامین سی: ۶.۳ ، ۷٪ میلی گرم
ویتامین ۱٪ ، ۰.۰۱۹ B۶ میلی گرم
ویتامین ۰.۱۷ ، ۱٪ E میلی گرم
ویتامین ۴.۲ ، ۴٪ K میکروگرم
فواید سلامتی

آلو ممکن است به لطف مواد مغذی فراوانی که دارد، فواید بسیاری برای سلامتی داشته باشد.

آلو منبع خوبی از ویتامین A است به بهبود موارد زیر کمک می‌کند:

سیستم ایمنی بدن

تولید مثل

سلامت قلب، ریه و کلیه

آلو همچنین سرشار از ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان است کمک می کند بدن کلاژن تولید می کند . علاوه بر این، ویتامین C جذب آهن بدن را در رژیم غذایی افزایش می دهد و به عملکرد صحیح سیستم ایمنی کمک می کند.

آلو و آلو منابع خوب فیبر هستند. این ماده مغذی می تواند به تقویت سیستم گوارشی سالم کمک کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که خوردن آلو ممکن است به دفع مدفوع کمک کند بیشتر محققان همچنین به این نتیجه رسیدند که آلو خشک می تواند به بهبود قوام مدفوع کمک کند.

آلو حاوی مقادیر زیادی سوربیتول، یک الکل قندی است که خاصیت ملین دارد. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان می دهد که آلو خشک ممکن است کمک کند کاهش علائم یبوست

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد آلو خشک ممکن است برای سلامت استخوان مفید باشد. در سال ۲۰۱۶، محققان دریافتند که زنان یائسه که روزانه ۵۰ گرم آلو می خورند، سلامت استخوان ها را بهبود بخشیده و میزان تحلیل استخوان را کاهش داده اند.

تحقیقات بیشتر در سال ۲۰۲۰ تأثیر آلو خشک را در مردان با تحلیل استخوان متوسط مورد بررسی قرار داد. محققان دریافتند که شرکت کنندگان پس از خوردن ۱۰۰ گرم آلو خشک در روز، میزان تحلیل استخوان کمتری داشتند. آنها مشاهده کردند که آلو همچنین التهاب را کاهش داده و کیفیت استخوان را بهبود می بخشد.

ممکن است به مدیریت وزن کمک کند

آلو کم چربی است که می تواند آن را به یک میان وعده مفید برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند تبدیل کند.

علاوه بر این، تحقیقاتی وجود دارد که نشان می دهد آلو و آلو می تواند به فرد کمک کند احساس سیری بیشتری داشته باشد ، به این معنی که احتمال پرخوری کمتری دارد. آلو همچنین ممکن است باعث رشد باکتری های سالم روده شود که به جذب مواد مغذی و حذف سموم کمک می کند.

ممکن است به یک قلب سالم کمک کند

آلو منبع خوبی از پتاسیم است. این ماده مغذی می تواند کمک کند به کاستن خطر بیماری های قلبی عروقی، مانند فشار خون بالا ، سکتة مغزی، یا بیماری قلبی .

تحقیقات در سال ۲۰۱۷ نشان داد که رژیم غذایی غنی از پتاسیم کمک می کند کاهش سفتی شریان در موش هایی که رژیم غذایی با کلسترول بالا دارند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ به بررسی تأثیر آب آلو بر روی افراد مبتلا به کلسترول بالا پرداخت. محققان دریافتند افرادی که روزانه آب آلو می نوشند، کلسترول بد (LDL) آنها کاهش یافته و کلسترول خوب آنها افزایش می یابد.

لازم به ذکر است که در این مطالعه از شرکت کنندگان در تایوان استفاده شده است. دانشمندان باید مطالعات بیشتری در مورد اثرات آلو و آلو در جمعیت های متنوع و اضافی انجام دهند.

سرشار از آنتی اکسیدان

آلو حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است. اینها موادی هستند که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کنند.

رادیکال های آزاد باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن می شوند که می تواند منجر به آسیب سلولی شود. استرس اکسیداتیو می تواند خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها را افزایش دهد .

آلو سرشار از پلی فنول است که ترکیبات گیاهی مفیدی با خواص آنتی اکسیدانی است. برخی تحقیقات نشان داده است که پلی فنول ها ممکن است از فردی که دچار بیماری قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ شده است، محافظت کند.

با خوردن غذاهای غنی از آنتی اکسیدان، مانند آلو، فرد ممکن است خطر ابتلا به بسیاری از شرایط مرتبط با استرس اکسیداتیو را کاهش دهد.

اضافه کردن آلو به رژیم غذایی

راه های زیادی وجود دارد که فرد می تواند آلو را به رژیم غذایی خود اضافه کند. کسی می تواند آلو را به صورت خام یا پخته در دستور العمل های مختلف بخورد.

آلو را به عنوان مربا نیز می‌توانید خریداری کنید که فرد می‌تواند آن را روی نان تست بمالد یا در ساندویچ بخورد. با این حال، برای کاهش میزان قند افزوده مصرفی فرد، باید مرباهایی را انتخاب کند که قند افزوده کم یا بدون شکر دارند.

فرد همچنین می‌تواند آلو خشک را به صورت ساده بخورد یا از آن در آشپزی استفاده کند. آب آلو منبع خوبی از مواد مغذی است.

خطرات

هنگام خوردن آلو مراقب باشید که سنگ را جدا کنید. اگر فردی یک سنگ آلو را قورت دهد ممکن است خسارت مری یا باعث خفگی شود. مری لوله ای است که غذا را از دهان به معده می‌برد.

علاوه بر این، فرد باید مطمئن شود که سنگ آلو را مخلوط، خرد یا نجوید. دانه های میوه هسته دار حاوی آمیگدالین است، ماده ای شیمیایی که بدن آن را به سم سیانید تبدیل می‌کند. اگر فردی سنگ را له کند یا بجود و دانه را بخورد، ممکن است حالش بد شود.

با این حال، مرکز ملی سم سرمایه‌های خطرناک می‌کند که مصرف ناخواسته دانه های هسته دار در مقادیر کم بعید است مضر باشد.

خلاصه

آلو حاوی مواد مغذی زیادی هستند. آنها منبع خوبی از فیبر و همچنین آنتی اکسیدان هستند.

آلو فواید بسیاری برای سلامتی دارد. فرد می‌تواند آنها را بخورد تا خطر ابتلا به دیابت، سرطان های خاص و کلسترول بالا را کاهش دهد. یک فرد همچنین می‌تواند آنها را به عنوان بخشی از رژیم غذایی برای مدیریت وزن خود بگنجاند.

مردم آلو را به اشکال مختلف مانند مربا یا آب میوه مصرف می‌کنند.

میوه همیشه طرفداران خود را دارد و افراد معمولاً به خوردن آن تمایل زیادی نشان می‌دهند. در این میان نیز عده‌ای میوه را در اشکال مختلف مانند آبمیوه و میوه‌های خشک شده استفاده می‌کنند.

آلو بخارا و تقویت اسکلت بدن

مطالعات صورت گرفته حاکی از آن است که مصرف میوه‌های خشک در تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت آنها مفید است. در واقع، میوه‌های خشک شده‌ای چون آلو نه تنها برای سلامت سیستم گوارشی مؤثر است، بلکه حاوی مقادیر بالایی مواد مغذی است که برای استخوان‌های بدن بسیار کارآمد است؛ به عنوان مثال، آلوبخارا که در انواع غذاها از آن استفاده می‌شود یا آلوی خشک شده و کشمش. از آنجا که میوه‌های خشک آب ندارند، خواص فراوانی داشته و حجم بالایی از مواد مغذی داخل آن وجود دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد آلوبخارا که آلوی خشک شده محسوب می‌شود سرشار از آنتی‌اکسیدان است به طوری که محققان مقدار آن را با آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بلوبری برابر می‌دانند. این ماده مغذی سرشار از فیبر و کربوهیدرات‌هایی موسوم به سوربیتول است که مانع یبوست می‌شود. همچنین آلوبخارا سیستم اسکلتی بدن را سالم و قوی نگه می‌دارد. سلامت استخوان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و مراقبت از آنها مانع بروز پوکی استخوان، شکستگی‌ها و تحلیل عضلانی می‌شود. پروتئین‌های گیاهی و غذاهای سرشار از کلسیم گزینه بسیار مناسبی برای حفظ سلامت استخوان‌ها محسوب می‌شود ولی در این میان، مصرف مواد معدنی مانند بور، منگنز، پتاسیم و آهن نیز حائز اهمیت است. آلوبخارا حاوی تمام این مواد معدنی است و مقدار آن بیش از تمام میوه‌ها و سبزیجات مصرفی در طول روز است و حجم مواد معدنی استخوان‌ها را بالا می‌برد.

آلو بخارا به عنوان یک میوه خشک باعث غنی شدن ذخایر کلاژن بدن می‌شود که بدن را قوی و استخوان‌ها را نرم نگه می‌دارد. ویتامین C بالایی که در این ماده مغذی وجود دارد، به جذب بالای آهن از مواد غذایی کمک می‌کند. فیبرهای موجود در آلوبخارا کلسترول خون را پایین می‌آورد و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. در نقطه مقابل، مواد لبنی گرفته شده از شیر گاو قرار دارد که به دلیل رسوب کلسیم و ایجاد التهاب در مفاصل، استخوان‌ها را ضعیف می‌کند و احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. همچنین فیبر بالای موجود در آلوبخارا برای کاهش وزن، منیزیم آن برای بهبود قند خون و پایین آوردن آن و نیز کاهش اشتها مؤثر است. علاوه بر این، کربوهیدرات‌های انرژی‌زا در این میوه خشک عملکرد را بهبود می‌بخشد و سلامت استخوان‌ها و قدرت بدنی را بالا می‌برد.