کد خبر: ۴۱۶۷۵۷
پنج شنبه ۲۴ شهریور ۱۴۰۱ ۱۲:۳۶

این افراد هرگز شیره انگور نخورند

شیره انگور حاوی آهن و ویتامین B۱۲ است که نقش بسیار مؤثری را در خون‌سازی با افزایش سطح گلبول قرمز در بدن دارند به همین خاطر مصرف یک الی دو قاشق غذاخوری شیره انگور یک سوم از نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین می‌کند و برای رفع کم خونی مفید است.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، .شیره انگور که در طب سنتی به آن دبس یا دوشاب می‌گویند، محصولی تهیه شده از آب انگور است. شیره انگور دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوانی است و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

طبع شیره انگور گرم وتر است و برای افراد سرد مزاج مفید است، مصلح دوشاب یا شیره انگور، تخم ریحان است.

تقویت سیستم ایمنی

شیره انگور دارای ویتامین‌های A، B، C و املاحی چون آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و کلسیم است و برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. شیره انگور به دلیل داشتن آنتی اکسیدان فراوان موجب افزایش گلبول‌های سفید در بدن و بالا رفتن ایمنی بدن می‌شود و بدن را در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.

افزایش انرژی

شیره انگور با داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی و کالری بیشتری نسبت به انگور مصرف میزان کمی از آن باعث تأمین انرژی موردنیاز بدن می‌شود. همچنین شیره انگور دارای قند طبیعی فراوان بوده که این قند خیلی سریع در بدن حل شده و انرژی بدن را تأمین می‌کند.

رقیق شدن خون

شیره انگور به دلیل داشتن ماده ی معدنی پتاسیم سبب رقیق شدن خون و جلوگیری از حمله قلبی شده و به پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آمبولی و رگ‌های واریسی کمک می‌کند.

درمان کم خونی

شیره انگور حاوی آهن و ویتامین B۱۲ است که نقش بسیار مؤثری را در خون‌سازی با افزایش سطح گلبول قرمز در بدن دارند به همین خاطر مصرف یک الی دو قاشق غذاخوری شیره انگور یک سوم از نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین می‌کند و برای رفع کم خونی مفید است.

پیشگیری از سرطان و کاهش آثار شیمی درمانی

آنتی اکسیدان‌های متنوع و فراوان شیره انگور از سرطانی شدن سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند و سبب تحریک ترشح بیشتر و افزایش سطح گلبول سفید در بدن می‌شوند. دوشاب همچنین برای درمان عفونت و التهاب بسیار مؤثر است و آثار شیمی درمانی را کاهش می‌دهد.

تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر

قند طبیعی و ویتامین‌های حیاتی شیره انگور موجب تقویت سلول‌های مغزی و تامین انرژی فعالیت این سلول‌ها می‌شود. همچنین شیره انگور به دلیل طبع گرم سبب بهبود عملکرد سلول‌های مغزی شده و در تقویت حافظه و جلوگیری از پیری مغز نقش موثر دارد.

آرامش اعصاب و بهبود خلق و خو

منیزیم موجود در شیره انگور به متعادل شدن کلسیم موجود در رگ‌های عصبی و خونی کمک و باعث آرامش اعصاب و بهبود خلق وخو، افزایش نشاط و انرژی افراد دچار افسردگی می‌شود.

بهبود عملکرد گوارش

مصرف شیره انگور سبب پاکسازی روده و معده، دفع اوره از بدن شده و ضد نفخ است، به همین دلیل موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.

شیره انگور سبب بازکنندگی گرفتگی‌ها می‌شود به همین خاطر مصرف شیره انگور همراه با سرکه انگور برای جلوگیری از ایجاد انسداد در مجاری کبد توصیه می‌شود.

بهبود سرفه

شیره انگور اثر نرم کنندگی و ضدالتهابی در ناحیه حلق دارد و قرقره مخلوط شیره انگور و آب به افرادی که در فصل زمستان دچار التهاب حلق و سرفه می‌شوند، توصیه می‌گردد.

افزایش وزن و چاقی

کالری شیره انگور به دلیل قندی که در این ماده غذایی وجود دارد به نسبت زیاد است. هر ۱۰۰ گرم شیره انگور دارای ۳۲۹ کالری است بنابراین مصرف شیره انگور به افراد کم بنیه و لاغر برای چاق شدن و تأمین انرژی بدن توصیه می‌شود. مصرف زیاد این شیره به افراد چاق یا کم تحرک توصیه نمی‌شود.

شیره انگور انرژی زا بوده و کالری فراوانی دارد به همین خاطر برای چاقی موضعی صورت موثر است. برای چاقی صورت می‌توانید از شربت تهیه شده از شیره انگور استفاده کنید و یا شیره انگور را به شیر یا شیر برنج افزوده و نوش جان نمایید.

خواص شیره انگور برای پوست

مصرف شیره انگور باعث ترمیم بافت‌های آسیب دیده پوست و جلوگیری از پیری پوست می‌شود.
مصرف شیره انگور با افزایش گلبول‌های قرمز خون به خوش رنگی و سرخی پوست صورت کمک می‌کند.
مصرف شیره انگور سبب محافظت از پوست در برابر آثار مضر نور آفتاب می‌شود.
مصرف شیره انگور برای التیام ورم‌هایی که به علت ضربه در بدن ایجادشده، بسیار مؤثر است.
مصرف شیره انگور به صورت خوراکی یا ماسک سبب از بین رفتن لک و چین وچروک‌های صورت شده و از افتادگی پوست پیشگیری می‌کند.

فواید شیره انگور برای مو

لینولئیک اسید موجود در شیره انگور موجب سلامت موو جلو گیری از ریزش مو می‌شود. ویتامین ای و آنتی اکسیدان موجود در آن نیز انواع مشکلات مو را کاهش می‌دهد. همچنین شیره انگور حاوی آهن و ویتامین B۱۲ است که موجب جریان خون در سر و داشتن موهایی سالم و شاداب خواهد شد.

خواص شیره انگور برای کودکان

کودکان برای رشد به مواد مغذی بیشتری نیاز دارند بنابراین مصرف شیره انگوربه دلیل مواد معدنی و ویتامین‌های فراوان برای رشد کودکان مؤثر است.
مصرف شیره انگور به دلیل کالری بالا به کودکان ضعیف، لاغر و یا افرادی که در اثر بیماری طولانی یا عمل جراحی ضعیف شده اند، توصیه می‌شود.

خواص شیره انگور برای خانم ها

شیره انگور حاوی آهن، کلسیم و منیزیوم است و می‌تواند از درد دوران قاعدگی که به دلیل کمبود آهن ایجاد می‌شود، پیشگیری کند و گرفتگی‌های دوره قاعدگی درمان نموده و از ماهیچه‌های رحم نیز محافظت کند. همچنین مصرف شیره انگور از بدن در دوران بعد از یائسگی در برابر بروز بیماری‌های استخوانی محافظت می‌کند.

خواص شیره انگور برای خانم‌های باردار و شیرده

زنان کم بنیه به خصوص در زمان بارداری بهتر است از شیره انگور استفاده نمایند زیرا شیره انگور دارای مواد مغذی فراوان بوده و باعث تقویت قوای جسمانی و رشد بهتر جنین می‌شود.

مصرف شیره انگور در بارداری به دلیل داشتن فسفر، کلسیم، منیزیم و ویتامین K برای افزایش تراکم استخوان‌ها و جبران کمبود کلسیم توصیه می‌شود.

خانم‌های باردار دچار دیابت نباید در مصرف شیره انگور زیاده روی کنند.

مادرانی که شیر رقیقی دارند می‌توانند با مصرف شیره مرغوب انگور، شیر غلیظی داشته باشند.

خواص شیره انگور برای آقایان

شیره انگور به دلیل ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوان انرژی زا بوده و سبب افزایش تمایل جنسی در آقایان می‌شود. مصرف شیره انگور به تولید سالم هورمون‌های جنسی کمک می‌کند. مصرف شیره انگور به دلیل طبع گرم تحریک‌کننده میل جنسی در افرادی است که طبع سرد دارند.

نکات مهم مصرف شیره انگور

مقدار مصرف معمول شیره انگور برای بزرگسالان یک تا سه قاشق غذاخوری و برای کودکان یک تا سه قاشق مرباخوری در روز است.

استفاده از شیره انگور در فصل زمستان که بدن دچار ضعف می‌شود و درمان و تسکین بیماری‌های فصول سرد توصیه می‌شود.

مضرات شیره انگور

طبع شیره انگور گرم وتر است و مصرف زیاد آن برای افراد گرم مزاج ممکن است باعث غلیظ شدن صفرا، ایجاد سردرد، بالا رفتن حرارت بدن و جوش شود.

شیره انگور به دلیل قند زیاد برای افراد دیابتی مضر است.

کالری بالا شیره انگور باعث چاقی و اضافه وزن در افراد کم تحرک می‌شود.