

یک خوراکی پر خاصیت با لباس سبز!

اگر میخواهید در مورد خواص کشمش برای کودکان، خواص کشمش در دوران بارداری، خواص کشمش برای لاغری، خواص کشمش برای پوست و مو، فواید کشمش برای بیماران دیابتی و بیماران قلبی، مزایای کشمش برای حافظه، خواص کشمش برای دستگاه گوارش، فواید کشمش برای سلامت چشم و دندانها و همچنین برای بیماریهایی مانند کبد چرب و کم خونی بیشتر بدانید، با ما و ادامه‌ی این مطلب همراه باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، قدیم‌ترها به خانه‌ی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها که می‌رفتیم همیشه یک ظرف نخود و کشمش برای پذیرایی وجود داشت. گاهی اوقات هم مادربزرگ‌ها دست توی جیبشان می‌کردند و یک مشت نخود و کشمش خوشمزه به دست بچه‌ها می‌دادند. اصلاً چه لذتی بالاتر از خوردن کشمش‌های مادربزرگ وجود داشت؟ یک خوردنی فوق‌العاده سالم و خوشمزه که خواص فراوانی برای سلامتی به همراه دارد.

انگورهای تازه، مدت زمان کمی مهمان خانه‌های ما هستند اما با خشک کردن آنها و تهیه‌ی کشمش از انواع انگور می‌توان تمام سال به آنها دسترسی داشت. به ویژه کشمش برای فصل زمستان میان‌وعده‌ای بسیار سالم و مقوی است. با اطلاع از خواص و فواید کشمش برای سلامتی متوجه خواهید شد که این خوراکی کوچک و خوشمزه جایگزین خوبی برای بسیاری از اسنک‌ها است.

خواص کشمش: از خاورمیانه تا قلب اروپا آن را می‌شناسند!

همانطور که می‌دانید کشمش از خشک کردن انگور به دست می‌آید. فرآیند خشک شدن دانه‌های انگور باعث افزایش میزان مواد مغذی و قندهای موجود در آن می‌شود و به این ترتیب کشمش از نظر مواد مغذی و کالری بسیار غنی‌تر از انگور است. کشمش یکی از خوردنی‌هایی است که از خاورمیانه سرچشمه گرفته و سپس به اروپا منتقل شده است. از نظر تاریخی کشمش به عنوان ارز رایج و پاداش در رویدادهای ورزشی و برای درمان بیماری‌هایی مانند مسمومیت غذایی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. امروزه کشمش در اکثر فروشگاه‌ها موجود است و به خاطر تنوع انگورها و نوع خشک کردن آنها در رنگ‌ها و اندازه‌های مختلفی وجود دارد. از انواع مختلف کشمش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کشمش طلایی یا تیزابی

کشمش آفتاب خشک یا کشمش پلویی

مویز

الف. خواص کشمش طلایی یا تیزابی

یکی از انواع کشمش که حتماً در آجیل‌های مخلوط دیده‌اید، کشمش تیزابی است؛ کشمش‌های زرد و جذاب که با رنگ طلایی خود جذابیت خاصی به ظرف آجیل می‌دهند. تیزاب نوعی اسید است که باعث سرعت بخشیدن به روند خشک شدن انگورها می‌شود و البته به عنوان یک ماده‌ی نگهدارنده از خراب شدن کشمش‌ها نیز جلوگیری می‌کند. اگرچه خواص کشمش تیزابی غیرقابل انکار است اما با این حال به خاطر وجود مواد شیمیایی بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نشود.

ب. خواص کشمش آفتاب خشک یا کشمش پلویی

یکی از روش‌های سنتی خشک کردن انگور، آفتاب خشک کردن انگورها است. انگورهای بی‌دانه در معرض نور خورشید خشک شده و به رنگ قهوه‌ای یا زرد تیره درمی‌آیند. کشمش آفتاب خشک که به کشمش پلویی نیز شناخته می‌شود از خواص بسیار زیادی برخوردار است و از محبوب‌ترین انواع کشمش‌ها محسوب می‌شود. در بعضی موارد نیز انگورها در سایه خشک می‌شوند و در این موارد رنگ آنها متمایل به سبز است. برای تهیه‌ی کشمش سایه خشک یا کشمش سبز معمولاً از انگورهای عسگری استفاده می‌شود.

ج. خواص مویز

مویز کشمشی است که انگور شاهانی یا انگور سیاه مجلسی تهیه می‌شود. این نوع کشمش دارای هسته است و قند بالاتری نسبت به کشمش‌های معمولی دارد. گوشتی بودن مویز نسبت به سایر کشمش‌ها و طعم و خواص مویز برای سلامتی، مویز را خشکباری بسیار پرفرمدار ساخته است.

خواص کشمش برای سلامتی چیست؟

در میان انواع و اقسام تنقلات و خوردنی‌هایی که در قفسه‌های فروشگاه‌ها خودنمایی می‌کنند، کشمش همان چیزی است که می‌تواند میان‌وعده‌ای سالم باشد؛ مخصوصاً اگر به خوردن چیزهای شیرین علاقه داشته باشید! افزودن کشمش به مقدار کافی در رژیم غذایی روزانه می‌تواند بدون تأثیرات منفی، برای بدن مفید باشد.

کشمش نیروگاهی از مواد مغذی است؛ این میوه‌ی خشک غنی از فیبر، آهن، کلسیم، پتاسیم و سایر مواد مغذی ضروری برای بدن است و باعث ایجاد انرژی در بدن شده به درخشندگی موها و پوست نیز کمک می‌کند. یک چهارم فنجان کشمش حاوی مواد مغذی زیر است:

۱۰۸ کالری انرژی

۱ گرم پروتئین

۲۹ گرم کربوهیدرات

۱ گرم فیبر

۲۱ گرم قند

کشمش بعلاوه منبع خوبی از آهن، پتاسیم، مس، ویتامین B۶ و منگنز است. کشمش می‌تواند یک میان‌وعده‌ی ساده و در دسترس باشد که در هر زمان از روز می‌توانید آن را بخورید. البته از اضافه کردن آنها به کیک و شیرینی، انواع غذاها و سالاد هم غافل نشوید.

خلاصه اینکه خواص و مزایای کشمش برای سلامتی آنقدر زیاد هست که به سادگی نمی‌توان از آنها گذشت. در اینجا به برخی از این خواص به صورت موردی اشاره کرده‌ایم:

تأثیر خواص کشمش بر کاهش قند و فشار خون

تأثیر فواید کشمش بر جلوگیری از ریزش مو

تأثیر خواص کشمش بر دستگاه گوارش

تأثیر خواص کشمش بر سلامت دهان و دندان

تأثیر فواید کشمش بر تقویت سیستم ایمنی بدن

تأثیر خواص کشمش بر سلامت چشم

تأثیر فواید کشمش بر دوران بارداری

۱. خواص کشمش برای سلامت قلب: مفید برای کاهش قند و فشار خون

تحقیقات انجام شده در مورد خواص کشمش نشان می‌دهد این خشکبار با کاهش قند و فشار خون، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. فیبر موجود در کشمش باعث کاهش کلسترول بد خون شده و فشار بر قلب را کاهش می‌دهد.

کشمش همچنین منبع خوبی از پتاسیم نیز هست. مطالعات نشان داده است که سطح پایین پتاسیم در بدن با فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سکتة مرتبط است. اگر میزان سدیم موجود در بدن زیاد باشد، مقدار پتاسیم مورد نیاز بدن افزایش پیدا می‌کند. با توجه به رژیم‌های غذایی امروزی و مصرف نمک بالا، نیاز به پتاسیم بدن بیشتر است.

کشمش به عنوان یک غذای کم سدیم، راهی عالی برای دریافت پتاسیم مورد نیاز بدن است.

۲. خواص ضد سرطانی کشمش: کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن

کشمش در مقایسه با سایر میوه‌های خشک از آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری برخوردار است. روند خشک شدن نیز این آنتی‌اکسیدان‌ها را حفظ می‌کند و باعث می‌شود کشمش نسبت به انگور تازه خواص بیشتری داشته باشد. آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب سلولی ناشی از عوامل طبیعی مانند پیری و سبک‌های

زندگی جلوگیری می‌کند.

برخی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در کشمش فیتوکمیکال‌ها یا مواد شیمیایی گیاهی نامیده می‌شوند. این ترکیبات شیمیایی گیاهی خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت، پوکی استخوان و سرطان را کاهش می‌دهند. علاوه تحقیقات نشان داده است که این ترکیبات شیمیایی گیاهی دارای اثر ضدالتهابی، تسکین درد و خواص محافظت‌کننده‌ی مغز هستند.

(پیشنهاد می‌کنیم برای اطلاعات بیشتر راجع به خواص میوه خشک به این مطلب مراجعه کنید.)

۳. خواص کشمش برای دستگاه گوارش: منبع غنی از فیبر محلول

فرآیند خشک شدن انگور و آماده شدن کشمش بخشی از قندهای انگور را به فروکتان تبدیل می‌کند؛ نوعی فیبر که در انگور یافت نمی‌شود! میزان فروکتان موجود در کشمش می‌تواند به ۸ درصد برسد. کشمش به عنوان منبع خوبی از فیبر محلول، به هضم غذا کمک کرده و مشکلات معده را رفع می‌کند.

کشمش همچنین حاوی مواد شیمیایی گیاهی مانند تری‌ترپنوئیدها و اسیدتارتاریک است. تحقیقات نشان داده است که این پروتئین می‌تواند با فیبر برای حفظ سلامت دستگاه گوارش عمل کند. کشمش همراه با مواد پری‌بیوتیک که باعث رشد باکتری‌های خوب در روده می‌شود، بهبود عملکرد روده را نیز به همراه دارد.

خواص کشمش برای کبد چرب

هدف اصلی کبد حذف سمومی است که در بدن یافت می‌شوند و ممکن است به دلیل مصرف زیاد فرآورده‌های خوراکی حاوی مواد ناسالم تشکیل شده باشند. بیوفلاوونوئیدهای موجود در کشمش با سم زدایی و پاک سازی خون و بدن به سلامت کبد و درمان بیماری‌های کبد کمک می‌کند.

۴. فواید کشمش برای سلامت دهان و دندان: جلوگیری از پوسیدگی دندان

یکی از مسائلی که در زندگی همه‌ی افراد مهم است، سلامت دهان و دندان‌ها است. با توجه به میزان تنقلات شیرین و مضر که روزانه توسط کودکان و سایر افراد مصرف می‌شود، مشکلات خرابی دندان‌ها بسیار شایع است. مصرف مواد غذایی مفیدی مانند کشمش علاوه بر مواد مغذی فراوان، سلامت دهان و دندان را نیز به همراه دارد.

برخی از مواد مغذی گیاهی موجود در کشمش مانند اولئانولیک و لینوئیک اسید دارای خواص ضدباکتریایی هستند. طبق تحقیقات انجام شده این مواد می‌توانند باکتری‌های تشکیل‌دهنده‌ی پلاک در دهان ما را محدود کنند. این آنتی‌اکسیدان‌ها همچنین به حفظ سطح PH سالم دهان کمک می‌کند و با جلوگیری از بیش از حد اسیدی شدن بزاق دهان، از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

۵. خواص کشمش برای افزایش وزن

همه‌ی افراد به دنبال کاهش وزن نیستند. بعضی‌ها به دنبال افزایش وزن سالم هستند و به لطف خشکبار پرخاصیتی مانند کشمش می‌توانند به این هدف دست پیدا کنند. اگر می‌خواهید وزن اضافه کنید کشمش می‌تواند یکی از بهترین دوست‌های شما باشد! کشمش سرشار از فروکتوز و گلوکز است و باعث افزایش انرژی می‌شود.

کشمش بدون افزایش کلسترول بد، به افزایش وزن کمک می‌کند.

خواص کشمش برای لاغری

کشمش به طور مستقیم باعث چربی‌سوزی نخواهد شد، اما سرشار از فیبرهای غذایی مفید است که خوردن این مقدار فیبر غذایی، علاوه بر ایجاد احساس سیری، باعث پایین آمدن میزان مصرف کالری و نهایتاً کاهش وزن می‌شود. به طور کلی کشمش به علت داشتن قند فروکتوز، دارای خاصیت مصرف سریع انرژی و کاهش وزن است.

(پیشنهاد می‌کنیم مطلب مصرف آجیل برای لاغری را هم در همین وبلاگ مطالعه کنید.)

۶. فواید کشمش برای تقویت سیستم دفاعی بدن: کاهش خطر ابتلا به عفونت داخلی

این روزها که همه‌گیری کرونا شیوع پیدا کرده است بیش از پیش به اهمیت تقویت سیستم ایمنی پی برده‌ایم. در میان خرید و مصرف انواع مکمل‌های دارویی شاید لازم باشد توجهی هم به کشمش بکنیم. کشمش دارای مواد مغذی ضروری بدن مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد، تثبیت آنها و جلوگیری از آسیب اکسیداتیو به سلول‌هایی مانند گلبول‌های سفید خون که پایه‌ی اصلی سیستم ایمنی بدن ما را تشکیل می‌دهد، کمک می‌کند.

خواص ضدباکتریایی، ضدویروس و ضدقارچی کشمش، می‌تواند در کاهش خطر عفونت‌های مختلف نیز موثر باشد. به این ترتیب بهتر است از مصرف

کشمش در رژیم غذایی خود غافل نشوید و با تقویت سیستم ایمنی، از بدن خود در برابر بیماری‌ها محافظت کنید.

فواید کشمش برای کم‌خونی

کشمش حاوی مقدار کافی آهن و ویتامین B است که به درمان کم‌خونی کمک می‌کند. همچنین مس موجود در کشمش به تولید گلبول‌های قرمز خون نیز کمک می‌کند.

۷. خواص ضد التهابی کشمش: بسیار موثر در درمان آرتریت

شاید جالب باشد بدانید کشمش برای تسکین درد ناشی از مشکلات التهابی مانند آرتریت و نقرس بسیار مفید است. این ویژگی کشمش به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های موجود در آن است. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و پلی‌فنول‌ها دارای ماهیت و خواص ضدالتهابی هستند و درد و التهاب مرتبط با نقرس و آرتریت را تسکین می‌دهند.

۸. خواص کشمش برای بهبود خواب: درمان بی‌خوابی و کمبود خواب

داشتن خواب کافی از اهمیت زیادی برخوردار است و کمبود خواب می‌تواند علاوه بر تاثیر منفی بر سلامت روان، سلامت جسم را نیز از بین ببرد. اما برای بهبود خواب و رفع بی‌خوابی چه کارهایی می‌توان انجام داد؟ اگر برای درمان بی‌خوابی خود درمان‌های مختلفی را پیش برده‌اید و نتیجه‌ای هم نگرفتید، شاید بهتر باشد به سراغ کشمش بروید.

کشمش به دلیل وجود مواد مغذی از جمله آهن می‌تواند برای درمان بی‌خوابی بسیار مفید باشد. همانطور که همه‌ی ما می‌دانیم، آهن یک ماده‌ی معدنی حیاتی است که نه تنها به تولید هموگلوبین کمک می‌کند، بلکه متابولیسم را نیز بهبود می‌بخشد، به حمل اکسیژن خون کمک می‌کند و در نتیجه یک خواب بهتر را تضمین می‌کند.

۹. خواص کشمش برای بیماران دیابتی: کاهش خطر ابتلا به دیابت، سرطان و آلزایمر

کشمش دارای شاخص گلیسمی پایین تا متوسط که از خواص کشمش برای دیابت است. شاخص گلیسمی معیاری برای ارزیابی توانایی یک ماده‌ی غذایی برای افزایش سطح قند خون پس از مصرف آن است. کشمش به خاطر شاخص گلیسمی پایینی که دارد می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید باشد.

مصرف کشمش همچنین می‌تواند با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط باشد. با این حال شاید بهتر باشد پیش از مصرف، با پزشک خود مشورت کنید. خاصیت آنتی‌اکسیدانی کشمش عمدتاً به خاطر وجود مواد گیاهی معروف به پلی‌فنول است. این خاصیت نیز می‌تواند از بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، سرطان و آلزایمر جلوگیری کند.

۱۰. خواص کشمش برای سلامت چشم: محافظ چشم‌ها در برابر آب مروارید

کشمش سرشار از مواد مغذی پلی‌فنولیک است؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که در تقویت بینایی موثر هستند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کشمش با کاهش عملکرد رادیکال‌های آزاد که باعث ضعف بینایی و انحطاط عضلانی و آب مروارید می‌شود، از چشم‌ها محافظت می‌کند. همچنین کشمش دارای ویتامین A، بتاکاروتن و کارتنوئید نیز هست که برای سلامت چشم بسیار مفید هستند.

۱۱. فواید کشمش برای پوست: جلوگیری از چین و چروک

کشمش یک خشکبار بسیار مغذی است که انرژی بالایی دارد و البته کم‌چربی یا بهتر بگوییم، فاقد چربی است. یکی از مزایای کشمش برای سلامتی کمک به حفظ سلامتی و زیبایی پوست است. این خواص کشمش برای پوست شامل موارد زیر می‌شود:

جلوگیری از پیری، چین و چروک پوست با مصرف کشمش

کشمش بر خلاف کرم‌های موضعی که برای محافظت از پوست روی آن مالیده می‌شود، با محافظت از سلول‌ها در برابر هر گونه آسیب، پوست را از درون محافظت می‌کند. کشمش حاوی فنول است؛ آنتی‌اکسیدانی که از آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌های پوست، کلاژن و الاستین جلوگیری می‌کند و به این ترتیب از ظهور علائم پیری مانند چین و چروک، خطوط ریز و لکه‌ها پیشگیری می‌کند.

حفظ جوانی و طراوت پوست با مصرف کشمش

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کشمش سیستم ترمیم پوست را سرعت بخشیده و از آسیب به آن جلوگیری می‌کند. کشمش بعلاوه سلول‌های پوست را جوان کرده و از افتادگی پوست جلوگیری می‌کند.

پوست شفاف و سالم با فواید مصرف کشمش

کشمش بعلاوه حاوی رزوراترول است؛ ماده‌ای مفید برای حفظ سلامت پوست. این ماده سلول‌های سمی و سیاه را از خون خارج کرده و خون را تصفیه می‌کند. این ماده همچنین به بهبود تولید گلبول‌های قرمز در بدن کمک می‌کند که به نوبه‌ی خود باعث شفاف و براق شدن و تغذیه‌ی پوست می‌شود.

درمان عوارض پوستی مانند جوش یا پسوریازیس از خواص کشمش

مسمویت خون که به اسیدوز نیز معروف است، شرایطی است که در آن اسیدیته‌ی بدن افزایش می‌یابد. این مساله می‌تواند منجر به عوارض پوستی مانند جوش و پسوریازیس شود. مقادیر بالای منیزیم و پتاسیم موجود در کشمش، باعث خنثی شدن اسید معده شده و به درمان این بیماری‌ها کمک می‌کند.

به این ترتیب مصرف کشمش می‌تواند پوست را سالم و بدون مشکل حفظ کند.

خواص کشمش سیاه یا مویز برای پوست

مصرف کشمش سیاه یا مویز، عملکرد کبد را برای سم‌زدایی بدن تسریع می‌کند. این کار به دفع سموم از بدن کمک کرده و باعث می‌شود پوستی تمیز و درخشان داشته باشید.

محافظت از پوست در برابر اشعات آفتاب از مهمترین خواص مصرف کشمش

یکی دیگر از خواص کشمش برای پوست، محافظت از آن در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید است. مواد شیمیایی گیاهی موجود در کشمش از سلول‌های پوست در برابر آسیب ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعات خورشید جلوگیری می‌کند.

اسیدهای آمینه‌ی موجود در کشمش نیز باعث تجدید پوست شده و برای محافظت از آسیب‌های ناشی از نور خورشید یک سد محافظ روی پوست ایجاد می‌کند. با این توصیفات می‌توان گفت کشمش برای پیشگیری از سرطان پوست نیز بسیار مفید است.

رشد بهتر سلول‌های پوست از خواص کشمش

کشمش حاوی ویتامین A و E است که به تحریک رشد سلول‌های جدید در لایه‌های بیرونی پوست کمک می‌کند. مصرف کشمش آبرسانی به پوست را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود ظاهری جوان و پوستی نرم و شاداب داشته باشید. مصرف منظم کشمش در رژیم غذایی روزانه می‌تواند باعث درخشندگی و زیبایی پوست شود.

۱۲. خواص کشمش برای سلامت مو: جلوگیری کننده از ریزش مو

کشمش حاوی مواد مغذی زیادی مانند ویتامین B، آهن، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها است که برای سلامتی بدن و همینطور داشتن موهایی سالم می‌تواند بسیار مفید باشد. در ادامه می‌توانید با برخی از خواص کشمش برای سلامت مو آشنا شوید.

دریافت آهن کافی و جلوگیری از ریزش مو

دانه‌های شیرین و خوشمزه‌ی کشمش سرشار از آهن است، ماده‌ی مفیدی که برای حفظ سلامت مو ضروری است. کمبود آهن در بدن باعث ضعیف شدن و ریزش شدید موها می‌شود. دریافت آهن کافی در رژیم غذایی روزانه گردش خون در بدن را بهبود بخشیده و سلول‌های فولیکول مو را تحریک می‌کند. این امر باعث می‌شود موهایی سالم‌تر و محکم‌تر داشته باشید.

بنابراین بهتر است روزانه یک مشت کشمش در رژیم غذایی خود قرار دهید تا آهن مورد نیاز بدن خود را تامین کنید.

جلوگیری از ریزش مو با مصرف کشمش

مصرف روزانه‌ی یک مشت کشمش باعث تقویت عروق خونی می‌شود و این به نوبه‌ی خود باعث کاهش پوسته پوسته شدن، شوره‌ی سر و خارش سر می‌شود. رزوراترول موجود در کشمش همچنین از التهاب پوست سر و از بین رفتن سلول‌های پوست سر جلوگیری کرده و باعث از بین رفتن ریزش موها می‌شود.

۱۳. خواص کشمش برای کودکان: جایگزین تنقلات ناسالم برای کودکان

وقتی در مورد خواص کشمش مطالعه می‌کنید متوجه می‌شوید که کشمش یکی از بهترین غذاهای طبیعت است، به ویژه برای کودکان. خواص و مزایای کشمش برای کودکان به خاطر این است که کشمش با ویژگی‌های زیر همراه است:

منبع خوبی از آهن است و حاوی کلسیم نیز هست.

کشمش منبع خوبی از پتاسیم است.

کشمش حاوی فیبر بالایی است که برای کودکان مبتلا به یبوست مفید است.

کشمش حاوی کلسترول و چربی بسیار پایینی است.

اگرچه کشمش قند بالایی دارد اما از نوع قندهای طبیعی و ساده هستند که از انواع قندهای موجود در سایر میان‌وعده‌های قندی، سالم‌تر است. همچنین برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که خواص ضد باکتریایی کشمش از ایجاد پوسیدگی دندان در کودکان جلوگیری می‌کند.

به این ترتیب آنطور که به نظر می‌رسد کشمش باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود و در مقابل با داشتن خواص ضدباکتریایی خود می‌تواند باکتری‌های دهان را که در بیماری‌های دندانی نقش دارند، کاهش دهد. بنابراین می‌توانید با خیال راحت به کودکان خود کشمش بدهید تا از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند شوند.

۱۴. خواص کشمش برای زنان باردار: میان‌وعده‌ای سالم برای دوران بارداری

خانم‌های باردار معمولاً بیشتر باید به تغذیه‌ی خود توجه داشته باشند چرا که نه تنها مسئول سلامت خود، بلکه مسئول سلامت جنین خود نیز هستند. میوه‌های خشک و آجیل مواد مغذی و مفیدی هستند که برای سلامت زنان باردار می‌توانند بسیار مفید باشند. اما شاید بپرسید آیا کشمش برای دوران بارداری مناسب است یا خیر؟

مصرف کشمش در دوران بارداری کاملاً بی‌خطر است. انگور سیاه خشک و یا مویز بسیار مغذی است و مصرف آن در دوران بارداری می‌تواند بسیار مفید باشد. خوردن یک مشت کشمش در روز برای زنان باردار می‌تواند بسیار مفید باشد. زنان باردار می‌توانند کشمش را به عنوان یک میان‌وعده‌ی سالم همراه با چای و یا زمان گرسنگی میل کنند.

با وجود تمام خواص کشمش برای بارداری زنان باردار که مبتلا به دیابت هستند پیش از مصرف کشمش باید با پزشک خود مشورت کنند.

فواید کشمش بعنوان یک میان‌وعده‌ی مغذی

کشمش یک میان‌وعده‌ی سالم و مغذی برای همه‌ی افراد است؛ به ویژه اگر به اندازه‌ی کافی و متعادل مصرف شود. مشخصات تغذیه‌ای میوه در طول تبدیل آن از انگور به کشمش تغییر می‌کند و خشک شدن آن باعث غنی‌تر شدن مواد مغذی مفید و ویتامین‌های آن (و همین‌طور قند) می‌شود. کشمش در مقایسه با انگور تازه دارای چهار برابر بیشتر مس، آهن و ویتامین B6 است و البته قند بالاتری هم دارد. همه‌ی اینها به این معنی است که کشمش می‌تواند انرژی زیاد و مواد مغذی فراوانی را به بدن برساند.

با گنجاندن کشمش به خصوص کشمش و گردو یا کشمش و بادام در رژیم غذایی خود می‌توانید یک میان‌وعده‌ی سالم و مفید را داشته باشید. البته از خواص کشمش و گردو غافل نشوید.