

این کمپوت میوه جایگزین پروفن و ژلوفن است

یک دستور خانگی قدیمی خوردن ۱۰ دانه گیلای یا کمپوت این میوه در روز را برای رفع سردرد توصیه می‌کند اما آیا این توصیه افسانه است یا اساس حقیقی دارد؟

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان دانشگاه میشیگان چند سال پیش تاثیرات مصرف کمپوت گیلای را در درمان سردرد مورد بررسی قرار داده‌اند و به این نتیجه رسیدند که این میوه خوشمزه تابستانی خواص بسیاری دارد.

متخصصان می‌گویند خوردن روزانه ۲۰ گیلای تاثیری مشابه مصرف یک قرص آسپرین ۵۰۰ میلی را دارد. پوست گیلای خاصیت دردزدایی دارد. "آنتوسیان" یا ماده رنگی که موجب قرمز شدن پوست گیلای می‌شود در تسکین درد نقش دارد.

به گزارش دویچه‌وله، به غیر از رنگ، طعم این میوه نیز در تقویت خاصیت کاهش درد موثر است. هر چقدر گیلای پررنگ‌تر و ترش‌تر باشد تاثیر آن در دردزدایی بیشتر است. به جز پوست، خواص درمانی بیشمار دیگری نیز در گوشت گیلای وجود دارد.

مواد رنگی موجود در گیلای رادیکال‌های آزادی را که به غشاء سلول آسیب می‌رسانند خنثی می‌کنند، بنابراین بافت‌های همبند، پوست، عروق خونی و مفاصل را در پیری محافظت و از بروز سرطان و حمله قلبی جلوگیری می‌کنند. آنتوسیان موجود در پوست گیلای ضدالتهاب است.

در سال ۱۹۹۹ محققان دانشگاه میشیگان دریافتند که گیلای درد معده و آرتريت را کم می‌کند. آن‌ها فهمیدند که اثر گیلای ترش می‌تواند تا ۱۰ برابر اثر قرص آسپرین باشد.

مطالعات دیگر نیز کارایی‌های شفاف‌بخش این میوه تابستانی و آب آن را در درمان جراحات، دردها و دردهای عضلانی تأیید کرده است. مصرف ۲۵۰ گرم گیلای در روز طی یک هفته اسیداوریک موجود در خون پایین می‌آورد و خطر بروز آرتروز را کاهش می‌دهد.

ویتامین C موجود در این میوه سیستم ایمنی را محافظت می‌کند و آهن آن گردش خون را سرعت می‌بخشد. مصرف گیلای سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و یبوست را رفع می‌کند.

منبع: جماران