

زردآلو، میوه شگفت انگیز و شفابخش

زردآلوها ممکن است کوچک باشند، اما از نظر طعم و تغذیه نیز بزرگ هستند. این میوه های زرد نارنجی سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند و عطر و طعم آن از شیرین، بسته به تنوع است. گوشت زردآلو در هنگام رسیدن نرم و تا حدودی آب دار است و پوست مخملی با شکل نرم دارد. [5] زرد آلوها را می توان خام یا خشک کرد و سپس خورده کرد. همچنین آن ها در تهیه آب میوه ها، مربا و ژله ها مورد استفاده قرار می گیرند. می توان به روش های متنوعی از لذت برد. [5]

فواید زردآلو در افزایش سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری ها

- ✚ زردآلو در هر یک از حالت های تازه، خشک یا آماده مصرف (برگه)، شیرین و مغزی است.
- ✚ زردآلو، سرشار از ویتامین C و دارای خواص آنتی اکسیدان است.
- ✚ منبع خوب ویتامین A است. این ماده محلول در چربی است و از جمله موارد دیگر به تقویت بینایی کمک می کند و سیستم ایمنی بدن را در این روند کنترل می کند. همچنین ویتامین A و مشتقات موجود آن در زردآلو می تواند ارزش زیادی را در پیشگیری از بروز سرطان داشته باشد.
- ✚ رتینول و بتا کاروتن در زردآلو وجود دارد که احتمال ابتلا به یک اختلال جدی ناشی از چشم را کاهش می دهد. [4]
- ✚ سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است. زردآلو منبع خوبی از فیبر رژیم غذایی است .
- ✚ این میوه با تمیز کردن منظم روده، شما را از نگرانی های دستگاه گوارش محافظت می کند. [4].

سرشار از فیبر است. طبق تحقیقات در مجله جهانی گوارش ، زردآلو ممکن است سرشار از فیبر باشد و بنابراین برای حرکات صاف روده مفید است. فیبر راهی برای جمع آوری مدفوع است. به این ترتیب ، انتقال از طریق روده به دفع نهایی آن از بدن ممکن است آسان تر شود. فیبر آب میوه ها، معده و گوارشی را تحریک می کند که به جذب مواد مغذی و تجزیه مواد غذایی برای پردازش آسان تر کمک می کند. علاوه بر این ، فیبر حرکات روده شما را تنظیم می کند. بنابراین ، زردآلوه‌ها اغلب ممکن است به بیمارانی که به دلیل خاصیت ملین خود به طور مرتب از یبوست رنج می برند ، توصیه شود.[5]

استخوان ها را تقویت کنید زردآلوه‌ها ممکن است تقریباً تمام مواد معدنی لازم برای رشد استخوان مانند کلسیم ، فسفر ، منگنز ، آهن و مس را داشته باشند. بنابراین ، خوردن زردآلو می تواند رشد و رشد سالم استخوان های شما و همچنین پیشگیری از شرایط مختلف استخوان مرتبط با سن، از جمله پوکی استخوان را تضمین کند.[5].

منبعی عالی برای ویتامین C است. زردآلو همچنین منبع خوبی از ویتامین C است که بدن انسان به طور طبیعی قادر به تولید آن نیست. این بدان معناست که افراد باید ویتامین C کافی را از رژیم غذایی خود دریافت کنند. از طرفی ویتامین C در بدن ذخیره نمی شود و باید به صورت دائم و مرتب استفاده شود تا از فواید آن بهره مند شوید.

مشکلات پوست سر را درمان می کند. روغن زردآلو حاوی ویتامین های A و E است که به سلامت و ترمیم پوست کمک می کند؛ بنابراین، این یک درمان خانگی عالی برای مشکلاتی مانند خشکی پوست سر، پسوریازیس، شوره سر و اگزما است. این روغن رطوبت را به پوست سر خشک ، یا پوسته پوسته یا موهای کدر و خشک بازمی گرداند و موهایی زیبا، مقاوم و درخشان به شما هدیه می دهد.

سلامت قلب را بهبود می بخشد زردآلوه‌ها ممکن است روشی شگفت انگیز برای محافظت از قلب شما در برابر طیف گسترده ای از بیماری‌ها از جمله تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) ، حملات قلبی و سکتة مغزی باشد .مقدار زیادی ویتامین C ،پتاسیم و فیبر رژیم غذایی موجود در زردآلو،ممکن است همه به سلامت قلبی عروقی کمک کنند .براساس تحقیقات مرکز پزشکی دانشگاه استنفورد ،آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C از قلب در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کنند.[5]

پتاسیم موجود در زردآلو، ممکن است با آرامش تنش رگ های خونی وشریان ها، به کاهش فشار خون کمک کند . [5]

فیبر رژیم غذایی موجود در زردآلو ،کلسترول اضافی را از روکش رگ ها برمی داردو از این طریق آن ها را پاک می کند و فشار را روی قلب کاهش می دهد .در مجموع ، این خصوصیات زردآلو ممکن است آن ها را برای تقویت سلامت قلب مناسب کند.[5]

آنتی اکسیدان های موجود در زردآلو، مانند ویتامین E و ویتامین C به دلیل خاصیت تقویت کننده پوست شناخته شده اند .آن ها می توانند به محافظت از سلول های پوستی در برابر اشعه ماوراء بنفش UV کمک کند.

زردآلو دارای مواد مفید مانند آهن، سدیم، پتاسیم و منیزیم است. [1]

زردآلو نشانه‌های پیری را به تأخیر می‌اندازد .

زردآلو از آسیب‌های کبدی جلوگیری می‌کند.طبق نتایج مطالعات انجام شده، زردآلو می‌تواند از بدن شما در برابر آسیب کبدی محافظت کند و علائم بیماری کبد چرب (انباشته شدن چربی در کبد) را کاهش دهد .جالب‌تر اینکه زردآلوه‌های ارگانیک در ترویج بازسازی کبد بسیار مؤثرتر هستند.

تب را کاهش می دهد. آب زردآلو، ممکن است اغلب به بیمارانی که از تب رنج می برند داده شود، زیرا ممکن است ویتامین ها ، مواد معدنی ، کالری و آب لازم را به بدن تأمین کند. برخی از افراد ممکن است از زردآلو بخارپز، برای تسکین تب استفاده کنند.[5].

بیماری‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. ویتامین E موجود در زردآلو در اینجا نقش دارد؛ زیرا مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. این فرآیند، ایمنی بدن را تقویت کرده و از مشکلاتی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا جلوگیری می‌کند.

می‌تواند در دوران بارداری مفید باشد. زردآلو بسیار مغذی بوده و دارای کالری پایینی است که می‌تواند دلیل کافی برای مصرف آن در دوران بارداری باشد. این میوه سرشار از آهن و مس است. این ترکیبات، دو ماده مغذی بسیار مهم در دوران بارداری می‌باشند. آن‌ها به جلوگیری از عواقب کشنده در دوران بارداری کمک می‌کنند.

مصرف زردآلو، به بدن کمک می‌کند تا از وجود سموم خلاص شود، به عبارت دیگر، اندام‌های مختلف بدن را سم زدایی می‌کند.

گنجینه ای با ارزش از آنتی‌اکسیدان‌ها است. زردآلوهای رسیده، منابع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها، به نوبه خود رادیکال‌های آزاد که به سلول‌های ما آسیب می‌رسانند را از بین می‌برند.

[4]

از آنجا که زردآلوه‌ها از آب بالایی برخوردار هستند ، آن‌ها روش خوبی برای هیدراته کردن پوست شما هستند. یک فنجان زردآلو حدود ۳/۲ یک فنجان آب را ارائه می‌دهد.[1].

زردآلو هسته انواع آن، منبع بسیار خوبی از کاروتنوئیدها است. این آنتی‌اکسیدان نیرومند می‌تواند خطر بروز بعضی از انواع سرطان‌های معده، ریه و روده را کاهش دهد.

ممکن است درد گوش را تسکین دهد. روغن زردآلو ممکن است برای گوش درد مفید باشد. [5]

زردآلو برای افزایش سلامت چشم بسیار عالی است. زرد آلو سرشار از ویتامین A ، بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها است. لوتئین به حمایت از شبکیه و سلامت لنز کمک می کند ، در حالی که کاروتنوئیدها و ویتامین E از دید کلی، پشتیبانی می کنند . مواد مغذی زردآلو به کاهش خطر تخریب ماکولا و آب مروارید کمک می کند. [1].

زردآلو برای خون شما مفید است. این میوه به درمان کم خونی کمک کند. وجود آهن و ویتامین C در این میوه آن را انتخاب خوبی برای افراد مبتلا به کم خونی می کند. [2] زردآلوهای خشک، منبع خوبی از آهن و مس باشد . اگر از کم خونی رنج می برید ، می توانید آن ها را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا سطح آهن خود را تقویت کنید. [5] آهن در زردآلوها برای مدت طولانی در بدن باقی می ماند و این مانع از مواجهه با کم خونی می شود. [6]

خاصیت ضدالتهابی دارد. این ممکن است دارای خواص ضد التهابی باش که می تواند سطح دمای کلی بدن را در بیماری تحت تأثیر قرار دهد . علاوه بر این ، این ممکن است به کاهش التهاب در سایر قسمت های بدن ، به ویژه برای افرادی که از آرتروز(التهاب مفاصل) یا نقرس رنج می برند، کمک کند [5].

پوست شما را درخشان می کند. این میوه از ایجاد رنگ دانه ها و لکه های پوستی به طور طبیعی جلوگیری می کند تا سلول های جدیدتر و روشن تر پوست در زیر ظاهر شوند. همچنین جوش های سرسیاه را از بین می برد و منافذ را باز می کند.

به کاهش وزن بدن کمک می‌کند. زردآلو منبعی سرشار از فیبر است و می‌تواند ما را برای مدت طولانی

سیر نگه دارد، این امر قطعاً به کاهش وزن سالم کمک می‌کند. مصرف منظم این میوه می‌تواند

متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) را افزایش داده و در نتیجه باعث کاهش وزن شود. [5]

زرد آلوی تازه به آهستگی هضم می‌شود و جریان ملایمی از قند را راهی خون می‌کند. این میوه

خوشمزه، به خوبی می‌تواند بخشی از رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت باشد. از طرفی فیبر موجود در آن‌ها

می‌تواند سطح قند خون را تنظیم کند. البته نباید در مصرف آن از حد اعتدال خارج شوید؛ زیرا مصرف

بیش از اندازه هر ماده طبیعی می‌تواند مضراتی نیز داشته باشد. بر اساس نتایج یک مطالعه اسپانیایی، آجیل

و میوه‌های خشک مانند زردآلو خشک، یک مکمل سالم برای رژیم افراد مبتلا به دیابت است.

زردآلوها برای کمک به دستگاه گوارش شما، فیبر رژیم غذایی خوبی را ارائه می‌دهند. مقدار کل فیبر

آنها تقریباً نیمی از فیبر محلول و فیبر نامحلول است. فیبر محلول به دستگاه گوارش شما کمک می‌کند

تا آب کافی را حفظ کرده و باکتری‌های خوبی را برای شکوفایی تشویق کند. فیبر نامحلول نیز برای

سطح باکتری‌های روده سالم مفید است. [1]

زردآلو سرشار از ویتامین‌های A، C و E است که آنها را آنتی‌اکسیدان می‌کند. بنابراین، شما باید

زردآلو بخورید تا بدن خود را در برابر اکسیدان‌ها محافظت کنید. [6]

زردآلو از نظر کالری کم است. [6]

زردآلو حاوی پتاسیم زیاد است. اعصاب و عضلات ما برای عملکرد خوب به پتاسیم احتیاج دارند.

خوشبختانه، زردآلوها منبع خوبی از پتاسیم هستند و به عملکرد بدن کمک می‌کنند. [6]

زردآلو سلامت روده را ارتقا می‌بخشد. زردآلوها حاوی فیبر محلول هستند که سطح کلسترول و قند

خون را حفظ می‌کند. در نتیجه، آن‌ها سلامت روده را ترویج می‌کنند. [6].

زردآلوهای خشک یا تازه ، هر دو خوشمزه هستند و می توانند گزینه های خوبی برای میان وعده های ناسالم باشند. [6].

زردآلو در دوران بارداری مفید است ممکن است بدانید که آهن و مس دو ماده غذایی مهم در دوران بارداری هستند. از آنجا که زردآلو سرشار از هر دوی آنها است ، این یکی از بهترین میوه ها برای زنان باردار خواهد بود. [6]

استخوان های شما را تقویت می کند . کلسیم در شکل گیری و توسعه استخوان ها بسیار مورد نیاز است . زردآلو از کلسیم زیادی برخوردار است . نکته جالب توجه است که بدون پتاسیم کافی در بدن ، کلسیم

جذب نمی شود و به طور یکنواخت دفع می شود . و خبر خوب این است که زردآلو هر دو را دارد! [4]

زردآلوه‌ها منبع خوبی از فلاونوئیدها هستند ، آنتی اکسیدان که به محافظت در برابر التهاب و بیماری

های التهابی ، همراه با کاهش خطر چاقی، دیابت (بیماری قند) و بیماری های قلبی کمک می کند. [1]

زردآلو سرشار از سلنیوم است که می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند.

تجربیات آزمایشگاهی نشان داده اند که زردآلو (چه به صورت خشک و چه تازه) حاوی لیکوپن است که برای مبارزه با عوامل سرطان زا، به ویژه سرطان سینه در زنان و پروستات در مردان ، مفید و موثر است.

فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست، نفخ و بیماری های روده ای (مانند بواسیر، سرطان روده) جلوگیری می کند.

مانند اکثر میوه ها ، زردآلوه‌ها به طور طبیعی از آب زیاد هستند که می تواند به تنظیم فشار خون ، دمای بدن ، سلامت مفصل و ضربان قلب کمک کند.

وجود ویتامین B در زردآلو خشک شده امکان دارد که شما را در برابر آلزایمر و مسائلی که به

سالخوردگی سلول های مغزی ارتباط پیدا می کند محافظت و حمایت نماید. [2]

🚩 زردآلو سرشار از انرژی موثر در کاهش افسردگی و تقویت کننده اعصاب موثر است.

توصیه مهم:

- زردآلو را شسته و خام مصرف کنید یا از آن کمپوت، شربت، مربا و چاشنی درست کنید.
- به جای انواع زرد و سفت، زردآلو های نرم و درشت انتخاب کنید.
- از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می شوید.
- بهتر است برگه زردآلو به طور طبیعی خورده شود، زیرا تراکم و غلظت بتاکاروتن در آن خیلی زیاد و بیشتر از زردآلوی تازه است.
- زردآلو را شسته و خام مصرف کنید یا از آن کمپوت، شربت، مربا و چاشنی درست کنید.
- افرادی که ناراحتی کبدی دارند باید از زیاد خوردن زردآلو پرهیز کنند.
- هنگام خریدن زرد آلوی خشک از خرید آن هایی که شفاف هستند خودداری کنید، زیرا به آن ها نگه دارنده اسید سولفوریک اضافه شده است.
- اگر شما تنگی نفس دارید پس باید مواظب برچسب هایی که روی زردآلوی خشک شده نصب شده اند باشید. در این صورت بهتر است که شما به انواع تازه ی زردآلو رویاوریید.
- زردآلو ها را در یک پاکت کاغذی پیچیده و دردمای اتاق نگه داری کنید. به منظور نگه داری در یخچال، آن ها را در کیسه پلاستیکی قرار داده و در طی چند روز آنها را مصرف کنید.
- زردآلو به صورت تازه و پخته در آب یا بخارپز شده جهت مصرف در تهیه بستنی، مربا، سالاد، میوه و... قابل استفاده می باشد.

- زردآلو به صورت تازه و پخته در آب یا بخارپز شده جهت مصرف در تهیه بستنی، مربا، سالاد، میوه و... قابل استفاده می باشد.
- از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می شوید.
- بهتر است از زردآلوهای کامل و بدون رنگ لذت ببرید ، زیرا پوست دارای مقادیر زیادی فیبر و مواد مغذی است
- زردآلوهای نرم و درشت انتخاب کنید تا زردآلوهای سفت و زرد. [3]
- هنگام خریدن زرد آلو خشک از خرید آن هایی که شفاف هستند خودداری کنید، زیرا به آن ها نگهدارنده سولفوریک اسید اضافه شده است. [2] برخی از افراد ممکن است به زردآلوهای خشک حساسیت داشته باشند .سولفیت ها ، که در اکثر غذاهای خشک وجود دارد ، می توانند حمله آسم را ایجاد کنند.[5]

منابع مورد استفاده:

- به دنیای تغذیه سالم خوش آمدید،وحید عرفانی(کتاب جدید در دست چاپ)
- تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،انتشارات آسیم
- خواص شگفت انگیزمیوه های زرد رنگ در افزایش سلامت جسم و روان،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

-[2] رنگین کمانی از میوه های رنگارنگ: خواص شگفت انگیز میوه های زرد رنگ در افزایش سلامت جسم و روان، (vahiderfani.ir)

-عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

-کلسترول اضافی، خدا حافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

-معجزه گرهای رنگارنگ، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

- میوه ها و سبزی ها، معجزه گرهای رنگارنگ برای کاهش وزن اضافی، وحید عرفانی

(vahiderfani.ir).

- [4]8 **Amazing Benefits of Apricot (khubani): The Nutritional Heavyweight among Fruits**, 2022. NDTV Convergence, (<https://food.ndtv.com>)

- [1] **Apricots: Health Benefits, Nutrition, and Uses**, 2022 WebMD LLC, (<https://www.webmd.com>)

- [3]9 **Health and Nutrition Benefits of Apricots**, 2022 Healthline, (<https://www.healthline.com>)

-**Healthy How to Eat More Fruit and Vegetables**, American Heart Association, 2021, (<https://www.heart.org>)

-**The Importance of a Colorful Diet**, Winneshiek Medical Center, 2021, (<http://www.winmedical.org>)

- [5] **9 Impressive Health Benefits of Apricot**, 2022, Information Services, (<https://www.organicfacts.net>)

-**Should you eat a rainbow of fruits and vegetables**, British Heart Foundation, (<https://www.bhf.org.uk/>)

-**Super eating**, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008

-**The Power of Yellow Fruits and Vegetables for Beautiful Skin**, NDTV, 2021, (<https://food.ndtv.com>)

- [6] **Top 13 Health and Nutrition Benefits of Apricots**, 2021 Max River, (<https://naturalmoreish.com.au>)

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com