

آشنایی با 8 حقیقت شگفت‌انگیز درباره میوه‌ها



بدن شما برای سالم ماندن نیازمند انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، قند، و آب است. میوه‌ها، این مواد مغذی را برای بدن شما فراهم می‌کنند و بخش قابل توجهی از رژیم غذایی روزانه‌تان را تشکیل می‌دهند. اما آیا از همه‌ی حقایق مرتبط با میوه‌ها، آگاهی دارید؟

در ادامه به برخی از این حقایق جالب اشاره خواهیم کرد:

1. کالری میوه‌ها، پایین است. میوه‌ها سیرکننده هستند، اما کالری اضافی یا چربی ندارند. آن‌ها شامل انواع ویتامین، فیبر، و قند هستند - تمام موادی که بدن برای سالم بودن به آن‌ها نیاز دارد.

2. میوه‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند. بسیاری از میوه‌ها، از این قابلیت بهره‌مند هستند که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی، سکته، انواع دیابت، و همچنین سرطان، را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند. بنابراین، افرادی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند، می‌توانند با حرص و ولع و به هر میزان که دوست دارند، میوه بخورند.

3. میوه‌ها، کلسترول ندارند. بسیاری از افراد به دلیل مصرف محصولات غذایی ناسالم، از کلسترول بالا رنج می‌برند. این امر موجب می‌شود تا آنها در مقابل بیماری‌های قلبی، و همچنین انواع دیگر بیماری‌ها، بسیار آسیب‌پذیر باشند. اما میوه‌ها می‌توانند شما را در مقابل این بیماری‌ها بیمه نمایند، زیرا 100% از کلسترول تهی هستند.

4. میوه‌ها، به هضم غذا کمک می‌کنند. میوه‌ها از فیبر طبیعی بهره‌مند هستند. این فیبر، برای دفع کلسترول و چربی از بدن، بسیار ضروری هستند. بنابراین، در واقع سبب می‌شوند تا بدن شما سالم بماند. همچنین، به هضم غذا کمک کرده و خطر گرفتار شدن به یبوست را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

5. میوه‌ها، سطح ایمنی بدن را افزایش می‌دهند. میوه‌ها سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C و آنتوسیانین دارند. هنگامی که این دو با یکدیگر ترکیب می‌شوند، خطرات ناشی از استرس، انواع بیماری‌ها، و سرطان را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، میوه‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده و از بدن در مقابل ابتلاء به انواع بیماری‌ها، محافظت می‌کنند.

6. میوه‌ها از پیر شدن جلوگیری می‌کنند. بسیاری از میوه‌ها مانند شاه توت، زغال اخته، تمشک، و دیگر میوه‌های آبی رنگ، از خواصی بهره‌مند هستند که فرایند پیری را با تاخیر مواجه می‌سازند. بنابراین، با خوردن چنین میوه‌هایی می‌توانید از ایجاد رنگدانه و چین و چروک بر روی صورت جلوگیری کنید؛ یا در واقع، این فرایند را با تاخیر مواجه سازید. این میوه‌ها، از سلول‌ها، بافت‌ها، و ارگان‌های بدن، محافظت نموده و آنها را جوان نگاه می‌دارند.

7. میوه‌ها، فشار خون را تنظیم می‌کنند. میوه‌هایی چون سیب و آواکادو، فشار خون بدن را تنظیم کرده و آن را در حد تعادل نگاه می‌دارند.

8. میوه‌ها، طول عمر را افزایش می‌دهند. در پایان، باید به مهم‌ترین ویژگی میوه‌ها اشاره کنم و آن خاصیت آنها در افزایش طول عمر است.

میوه‌هایی شبیه به کدوی تلخ و نارگیل، از خواص دارویی بهره‌مند هستند. کدوی تلخ از خواص ضدسرطانی، ضد ویروسی، و ضد مالاریایی بهره‌مند است.

از سوی دیگر، از آب نارگیل، می‌توان برای انتقال خون استفاده نمود؛ زیرا آب نارگیل، بسیار شبیه به پلاسماي خون است. در طول جنگ جهانی دوم، آب نارگیل با این خاصیت خارق‌العاده‌ی خود، جان بسیاری از سربازان را نجات داد.