

گیلاس و خواص آن



نام علمی گیلاس (Prunus avium) و از خانواده ی (Rosaceae) می باشد. درخت گیلاس بدون خار و دارای میوه ی گوشت دار و محتوی یک هسته است . گیلاس میوه ی کوچک، گرد و ملین است که در هنگام چیدن به رنگ قرمز یا سیاه می باشد و دارای یک هسته است. در واقع در طبیعت سه نوع گیلاس به رنگ های قرمز، سیاه و زرد یافت می شود گیلاس ها را همیشه رسیده می چینند زیرا پس از چیدن به خوبی رشد نمی کنند و شما می توانید آن را تنها 1 تا 3 روز به خوبی نگهداری نمایید. استفاده از گیلاس:

گیلاس ها را بهتر است تازه تازه پس از چیدن از درخت تناول کرد. اغلب از گیلاس، مربا و یا ژله درست می کنند زیرا نمی توان آن را به صورت تازه ذخیره و نگه داری کرد، ولی می توان آن ها را فریز کرد؛ البته بهتر است که اول هسته های آن در آورده شود.

فواید گیلاس:

بر طبق آخرین و بهترین اخبار به دست آمده مشخص گردیده که گیلاس ها منبع غنی آنتی اکسیدان ها هستند. گیلاس ها غذای متداولی در عصر حجر بوده اند و باستان شناسان بقایای هسته های گیلاس را در بسیاری از غارها و صخره های مسکونی ما قبل تاریخ یافته اند.

گیلاس شیرین (Prunus avium) یک میوه فصلی است که امروزه به غیر از مصرف تازه ی آن، می توان به خوبی از میوه ی خشک آن و یا به صورت آب میوه استفاده کرد .



گروه های گیاه شناختی زیر مجموعه درخت های گیلاس شامل: درختان آلو، هلو، بادام و زردآلو است و نه تنها از میوه درخت گیلاس، بلکه از شکوفه ها و چوب آن نیز استفاده می گردد.

برای این که ارزش این گیاه را بدانیم کافی است بگوییم تمام قسمت های این میوه یعنی: گوشت، دم، هسته، برگ و ساقه ی آن در طب و صنعت استعمال دارد .



همه ی ما از مصرف گیلاس تازه در یک روز گرم تابستانی لذت می بریم؛ این میوه دارای چربی کم و فیبر زیاد است و اگر شما درمان های گیاهی را قبول داشته باشید، بدانید که گواتر مزمن با خوردن گیلاس تا حد زیادی کنترل می شود و همچنین مانند یک عامل تخلیه و زهکشی در مجاری ادرار و لوله های هاضمه کار می کند و سنگ ها را از بین می برد و مصرف آن در حد مناسب به مبتلایان به دیابت و ورم مفاصل توصیه می شود زیرا میوه ای است که نشاسته ی کمی دارد و قندش برای افراد دیابتی زیان بار نیست(البته باز هم تاکید می شود که اگر به میزان توصیه شده توسط متخصص تغذیه مصرف شود .)

گیلاس همچنین مسکن اعصاب بوده، ملین است، خون را پاک و معده را نیز تمیز می کند و جوشانده ی دم گیلاس برای دفع سنگ های مثانه و تمیز کردن مجاری ادرار در طب تجربی مصرف دائم دارد.

ارزش تغذیه ای گیلاس:

هر 100 گرم گیلاس (حدود 14 عدد گیلاس متوسط) دارای این ترکیبات است:



انرژی	72/06 کیلوکالری
رطوبت	80/74 گرم
کربوهیدرات	16/60 گرم
پروتئین	1/21 گرم
چربی	0/69 گرم
فیبر	1/87 گرم
کلسیم	14/71 میلی گرم
فسفر	19/12 میلی گرم
آهن	0/38 میلی گرم
پتاسیم	223/5 میلی گرم
فلونور	25 میکروگرم
منیزیم	11/76 میلی گرم
ویتامین A	21/47 RE
ویتامین C	7/60 میلی گرم
اسید فولیک	4/12 میکروگرم

راهنمایی های تغذیه ای:

چربی اشباع شده در گیلاس بسیار کم است. کلسترول ندارد (مانند سایر گیاهان)، سدیم ندارد، فیبر خوراکی بالایی دارد، از ویتامین C بالایی برخوردار است.

برگرفته از سایت تبیان (www.tebyan.net)