

ارزش غذایی هلو



درخت هلو از زمان های قدیم در چین وجود داشته و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . در قرون وسطی از آن بصورت يك داروی گیاهی استفاده می کردند. درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریبا 5 متر که دارای شاخه های زیادی می باشد.

برگ های آن بیضی شکل ، دراز و دارای کناره های اریه ای است . گل های هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگ ها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می دهد . گل های هلو به رنگ صورتی ، قرمز یا سفید می باشد . میوه هلو گرد و به رنگ طلایی و سرخ است که روی آن را کرک های زیادی پوشانده است. هسته هلو بسیار سخت است و درون آن مغز هسته قرار دارد که تلخ است.

هلو منبع غنی ویتامین های A و C و نیز منبع خوبی از پتاسیم است. به آسانی هضم می شود و تقویت کننده بدن است.

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد است.

خواص هلو:

- به دلیل داشتن آب فراوان، برای رفع تشنگی و کم آبی بدن می توان از آن استفاده کرد.
- هلو و برگه خیس شده آن ، اثر ملین بسیار خوبی برای رفع یبوست دارد.
- برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.
- هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
- روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است.
- اگر روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد.
- بهتر است هلو را با پوست بخورید ، چون پوست آن دارای ویتامین A است.
- جوشانده گل هلو کرم معده و کرم کدو را دفع می کند.
- هلو با هر معده ای سازگار است و نفخ ایجاد نمی کند.
- زود هضم است و به سرعت از معده و روده ها عبور می کند.
- هلوی خام اشتهای آور است.
- هلو صفرآور است که برای این کار باید 185 گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط کنید و بخورید.
- هلو با اینکه شیرین است ، برای افراد مبتلا به دیابت ضرری ندارد.
- ادرارآور و قلیایی کننده خون است، بنابراین برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی و روماتیسم مفید است.



- دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می شود .
- هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید.
- برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.
- بهترین ماسک زیبایی را می توانید از هلو تهیه کنید . برای جوان کردن پوست خود ، هلوی را پوست کنده و آن را له کنید و روی پوست قرار دهید و بگذارید مدت 20 دقیقه بماند . پس از آن صورتتان را با آب بشویید.
- جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.
- خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند.
- هلوی میوه خوبی برای اشخاص مسن است.

مضرات:

- هلوی برای اشخاص سرد مزاج مضر است. به همین دلیل این افراد باید هلوی را با عسل یا زنجبیل بخورند.
- هضم هلوی برای بعضی از اشخاص دشوار است و نفخ ایجاد می کند . برای اینکه ایجاد نفخ نکند ، باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد.

برگرفته از سایت تبیان (www.tebyan.net)