

زردآلو، طلای تابستان



درخت

زردآلو بومی نواحی چین است و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می روید. این درخت در اوایل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت. ارتفاع درخت زردآلو تا 6 متر هم می رسد. برگ های آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد. گل های زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است. میوه آن گوشتی و زرد رنگ، با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان می رسد. هسته زردآلو صاف، قهوه ای و بیضی شکل است. در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن گاهی شیرین و گاهی تلخ می باشد.

مواد مغذی موجود در زردآلو و اثرات مفید آنها:

این میوه سرشار از ویتامین های A و C و آهن است. مواد مغذی موجود در زردآلو از چشم ها و قلب حفاظت می کنند و فیبر موجود در آن بر علیه بیماری ها مبارزه می کند.

زردآلو منبع غنی بتاکاروتن است. زردآلوهایی که رنگ نارنجی تیره دارند، حاوی بتاکاروتن بیشتری هستند. مواد غذایی حاوی بتاکاروتن باعث کاهش خطر بروز بیماری های قلبی، سکتته، آب مروارید و بعضی سرطان ها می شوند. مقادیر بالای بتاکاروتن و لیکوپن موجود زردآلو باعث می شود غذای مفیدی برای حفظ سلامتی قلب باشد. این دو ماده بعنوان آنتی اکسیدان، از اکسیداسیون LDL- کلسترول و بروز بیماری قلبی جلوگیری می کنند.

بتاکاروتن در بدن، به ویتامین A تبدیل می شود. پس می توان گفت زردآلو منبع غنی ویتامین A است که در حفظ بینایی چشم موثر است و بعنوان یک آنتی اکسیدان قوی جلوی تخریب سلول ها توسط رادیکال های آزاد را می گیرد. زردآلو منبع غنی بتاکاروتن است. لذا در تقویت بینایی چشم، جلوگیری از بروز بیماری های قلبی و آب مروارید موثر است.

رادیکال های آزاد، عدسی چشم را تخریب می کنند و باعث بروز آب مروارید می شوند یا اینکه ذخیره ی خونی چشم ها را از بین برده و باعث تخریب بافت چشم می شوند.

زردآلو حاوی فیبرهای محلول در آب است. مطالعات نشان می دهد مصرف فیبرهای محلول باعث حفظ قند خون در مقدار طبیعی و کاهش کلسترول خون می شود. فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست و بیماری های روده ای جلوگیری می کند.

برگه زردآلو سرشار از پتاسیم است. مصرف مواد غنی از پتاسیم باعث تنظیم فشارخون می شود.

زردآلو رسیده به علت دارا بودن ویتامین های گروه B برای درمان بیماری های عصبی و روحی، بی خوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی و ... مفید است.

میوه و هسته شیرین زردآلو به علت دارا بودن ویتامین C برای تقویت بدن، رفع اختلال در رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه موثر است.

به علت داشتن آهن در خون سازی موثر است.



سایر خواص درمانی زردآلو:

تصفیه کننده خون است. عروق را باز می کند . ملین است. بوی بد دهان را رفع می کند. تب بر است . به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است . التهاب مفاصل را برطرف می کند. ضد نرمی استخوان است . برای قلیایی کردن بدن مفید است. همچنین زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالسیلیک ، برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است . زردآلو، خنک و اشتها آور است . زردآلو، باعث رفع تشنگی و عطش می شود . برای رفع یبوست و بواسیر مفید است. مصرف برگه زردآلو سبب هضم غذا میشود و از یبوست جلوگیری میکند. برای مصرف برگه ، ابتدا آن را با آب بشوید . سپس آن را در آب خیس کنید و بگذارید یک شب بماند. سپس یک دانه لیموترش در آن بیندازید و صبح ناشتا ، برگه خیس خورده را همراه با آب آن میل کنید که برای رفع یبوست بسیار مفید است. حرارت درونی بدن را پایین میآورد. برگه زردآلو باعث هضم غذا می شود و برای یبوست مفید است .

مضرات:

*از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید ، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می شوید.
*افرادی که ناراحتی کبدی دارند، باید از زیاد خوردن زردآلو پرهیز کنند.
*هسته تلخ زردآلو مواد سمی به نام اسید سیانیدریک و اسید پروسیک دارد . لذا خوردن هسته تلخ زردآلو خطرناک است.
*مصرف زیاد زردآلو باعث ایجاد لک های سفید پوستی می شود.
*زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است ، لذا برای سرد مزاجان مضر است.
*اگر زردآلو را همراه با هسته شیرین آن بخورید ، دچار نفخ معده نخواهید شد.
*کسانی که دچار سوزش یا نفخ معده هستند، از مصرف زیاد زردآلو پرهیز کنند.
*زردآلو به طور کلی دیرهضم و نفاخ است . بنابراین اشخاص مسن و کودکان باید از خوردن زیاد آن پرهیز کنند.
*زردآلو را همیشه قبل از غذا بخورید و هسته اش را نیز همراه آن مصرف کنید ، زیرا هسته شیرین زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می سازد.
*این میوه را هنگام ناشتا وبا معده خالی نخورید، زیرا سبب دل پیچه می شود.
*زردآلوی کال و نرسیده دیرهضم و نفاخ است . همچنین ترشح اسید معده را افزایش می دهد و باعث ترش کردن معده می شود .



*هرگز زردآلو را بعد از غذاهای سنگین نخورید.
*بعد از خوردن زردآلو آب سرد ننوشید یا با آب سرد استحمام نکنید، زیرا باعث ایجاد گاز و نفخ در معده می شود .
*اگر بعد از خوردن زردآلو دچار سنگینی و نفخ معده شدید ، فوراً مقداری زیره را دم کرده و میل نمایید یا مقداری عرق زیره یا عرق نعنا بخورید.
خواص درمانی هسته و برگ زردآلو
هسته زردآلو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک ، و برگ و گل آن سرد و خشک است.
هسته زردآلو تقویت کننده قوای جنسی است .
اگر چند قطره از روغن هسته را در گوش بچکانید ، صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند.
روغن هسته برای نرم کردن پوست مفید است .
روغن هسته اگر تلخ باشد ، کرم معده و روده را از بین می برد.
روغن تلخ هسته ورم مقعد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند.
دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است.
برای تسکین درد گوش ، چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید.
از زردآلو میتوان برگه ، کمیوت و نکتار زردآلو تهیه کرد.

برای تهیه نکتار زردآلو ، مقداری زرد آلوی رسیده و سالم را در مخلوط کن بریزید. سپس کمی آب ، یخ و شکر به آن بیفزایید و آن را مخلوط کنید. با این مخلوط خنک و خوشمزه می توانید از میهمان گرمزده ی خود در فصل تابستان پذیرایی کنید.

برگرفته از سایتهای تیبان (www.tebyan.net) و فارسی طب (<http://fa.parsiteb.com>)