

خواص زرد آلو و تمامی اثرات مثبت این میوه تابستانی

گروه بهداشت و سلامت- هزاران سال است که از زردآلو استفاده می شود. این میوه در سراسر جهان در دسترس قرار دارد و می توان آن را بصورت خام، خشک و مربای زردآلو مصرف نمود. زردآلو این میوه شیرین فواید متعددی دارد و عصاره آن می تواند غلیظ باشد، اما می توانید با اضافه کردن مرکبات و یا آب سیب، آن را رقیق کنید. این میوه کوهستانی اغلب در ییلاق رشد تولید می شود. این میوه پرخاصیت داری طبع سرد و تر است اما نوع شیرین آن طبع گرمتری دارد. زردآلو ارزش غذایی زیادی دارد و دارای قند طبیعی می باشد که هضم آن بسیار راحت است. زردآلو غنی از ویتامینهای C ، B ، A ، ریبوفلاوین (B۲) و نیاسین (B۳)، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، کوکورد، سدیم و مقدار کمی مس، آهن و روی است. ورزشکاران بعد از ورزش می توانند زردآلو بخورند به شرطی که پس از آن، آب میل نکنند. برگ زردآلو را می توان در زمستان مصرف کرد و در تابستان آن را در آب خیس کرده و همراه با همان آب مصرف نمود.

خواص زردآلو برای سلامت بدن و درمان بیماری ها
بهبود دستگاه گوارش:

اولین فایده ی عنوان شده از میوه ی شیرین زردآلو

نگاتی درباره غذا خوردن عصبی

گروه بهداشت و سلامت- بخش زیادی از آنچه درباره پرخوری ناشی از استرس می دانیم، برآمده از کلیشه‌هایی فرهنگی مانند صحنه‌هایی از سریال‌های تلویزیونی، فیلم‌ها یا مطالب شبکه‌های اجتماعی است. پژوهش‌هایی که درباره این رفتار انجام شده‌اند نیز بیشتر بر پایه نظر سنجی‌هایی هستند که از خود فرد می‌خواهند به یاد بیاورد که در زمان‌های پر استرس، چه خورده‌است. در حالی که به گفته دکتر «کریستین جاواراس»، این نوع نظر سنجی‌ها یک مشکل اساسی دارند؛ اینکه در شرایط استرس، ادراک انسان‌ها تغییر می‌کند و به همین دلیل، توصیف دقیق اینکه رفتار غذایی‌شان چگونه تحت تأثیر قرار گرفته است، بسیار دشوار می‌شود. دکتر کریستین جاواراس، روانشناس بیمارستان مک‌کلین ماساچوست و استاد دانشگاه هاروارد، می‌نویسد: در واقع، شما بیشتر غذای نمی‌خورید. یعنی وقتی تحت استرس هستید، فکر می‌کنید بیشتر خورده‌اید، احتمالاً به این دلیل که مقدار غذا در ذهنتان بیشتر به نظر می‌رسد.

به گفته او، افراد معمولاً در لحظه غذا خوردن، آن مشکل استرس‌آفرین مثلاً یک جدایی عاطفی را به یاد می‌آورند و سپس صحنه‌بستنی خوردنشان پیش چشم آنها می‌آید و این دو تصویر را به‌عنوان نمونه‌ای از «پر خوری ناشی از استرس» در ذهن خود ثبت می‌کنند، حتی اگر مقدار واقعی آنچه خورده‌اند، زیاد نبوده باشد. در حالی که تمام دفعات دیگری که مثلاً در محل کار واقعا تحت استرس بودند و کمتر غذا خوردند در ذهنشان نقش نمی‌بندد. واقعیت این است که بسیاری از افراد هنگام «استرس حاد»، حتی کمتر غذا می‌خورند. تحقیقات گذشته هم نشان داده‌اند که تقریباً ۴۰ درصد افراد هنگام استرس بیشتر، ۴۰ درصد کمتر غذا می‌خورند و ۲۰ درصد افراد هم در عادات غذایی خود تغییری نمی‌دهند.

با این حال دکتر «کریستوفر مک‌گوان»، متخصص گوارش و جاقی معتقد است که این وضعیت در افراد مختلف،

بهداشت و سلامت



تجزیه می کند که موجب بهبود هضم می شود. فیبر موجود در زردآلو بیوست و نفخ را درمان می کند.

درمان دیابت:

زردآلو کالری و کربوهیدرات کاملاً پایینی دارد (این میوه شامل ۱۷ کالری و ۴ گرم کربوهیدرات می باشد) که برای دیابتی ها مفید است و می تواند بخشی از رژیم غذایی افراد دیابتی باشد، فیبر زردآلو می تواند سطح قند خون را تنظیم کند. همچنین شاخص گلیسمیک پایینی دارد، به این معنی که اثر پایدار بر روی سطح قند خون دارد. زردآلو غنی از ویتامین ایی است که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند و سطح قند خون را بهبود می بخشد

مبارزه با التهاب:

نه تنها زردآلو بلکه هسته آن در تسکین التهاب موثر است. در حقیقت، مطالعه انجام شده روی حیوانات نشان می دهد که چگونه روغن هسته زردآلو در برابر کویت زخمی، که یک بیماری ملتهب روده است از بدن محافظت می کند.

شنبه ۲۱ تیر ۱۴۰۴، ۱۶ محرم ۱۴۴۷، ۱۲ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۴۳، صفحه ۶

ماواری بنفش محافظت می نماید. بتاکاروتن موجود در زرد آلو از پینه بستن و خشک شدن پوست جلوگیری می کند. پوسته پوسته شدن پوست و رنگ سفید یا خاکستری آن نشانه کمبود بتاکاروتن است. زردآلو با لایه برداری پوست آسیب دیده، به بهبود پوست کمک می کند. در واقع از تجمع رنگ دانه ها برای آشکار کردن سلول های جدیدتر و روشن تر زیر پوست جلوگیری می کند.

می توانید از روغن زردآلو و شکر برای لایه برداری صورت و بدن خود استفاده کنید. این یک لایه برداری عالی است که سلول های مرده پوست را پاک می کند و پوست نرم به شما می دهد. همچنین جوش های سیاه و منافذ پوست را نیز از بین می برد. فقط اطمینان حاصل کنید که پوست قبل از استفاده از این لایه بردار کاملاً تمیز باشد.

لایه بردار زردآلو به رفع سلول های مرده پوست و از بین بردن خطوط ریز و چروک های کوچک کمک می کند و سلول های جدید پوست را قادر می سازد که دوباره رشد کنند.

روغن زردآلو به حفظ شفافیت پوست و الاستیسیته کمک می کند. این می تواند با دیگر روغن های میوه ای به عنوان یک ماسک صورت برای نرم کردن پوست به کار رود.

درمان اختلالات پوست:

زردآلو و مربای زردآلو به دلیل داشتن ویتامین های ث و آ، برای پوست های حساس عالی است. خواص ضد التهابی آن برای درمان اختلالات پوستی مانند درماتیت و اکزما موثر است.

کمک به رشد مو:

ویتامین ایی موجود در روغن زردآلو به افزایش رشد مو کمک می کند و مانع از ریزش مو می شود. این ویتامین در ترکیب با اسیدهای چرب، به عنوان ماده نگهدارنده به جلوگیری از آسیب به رادیکال های آزاد عمل می کند.

پتاسیم موجود در زردآلو می تواند سطوح فشار خون را کاهش دهد، در نتیجه از حملات قلبی و بیماری های قلبی مانند آرترواسکلروز جلوگیری می کند. همچنین فیبر موجود در این میوه ها سطح کلسترول را کاهش می دهد. زردآلو مسجاری عروق را باز می کند. بدین جهت بهتر است آن را در ساعت ۱۰ صبح و ۵ عصر میل کنید. این میوه خاصیت آرام بخشی و نشاط آوری دارد؛ به همین دلیل مصرف آن بسرای افرادی که ناراحتی قلبی دارند، توصیه می شود.

کمک به کاهش وزن و متابولیسم:

فیبر می تواند مدت های طولانی ششما را سیر نگه دارد و این قطعاً به کاهش وزن کمک می کند. ماده مغذی در زردآلو سلول های ویژه ای به نام تانسیت را تحریک می کنند که باعث می شود احساس سیری کنید. میوه ها ممکن است متابولیسم را بالا ببرند که در نتیجه باعث کاهش وزن می شود.

درمان کم خونی:

زردآلو منبع خوبی از آهن است که به درمان کم خونی کمک می کند. آهن تولید هموگلوبین را بهبود می بخشد و این باعث افزایش کیفیت خون نیز می شود.

درمان مشکلات تنفسی:

مشکلات تنفسی شامل آسم، سرماخوردگی و آنفولانزا هستند. هم چنین ویتامین ایی موجود در زردآلو مانند یک آنتی اکسیدان عمل کرده و با رادیکال های آزاد مبارزه می کند. این فرآیند ایمنی را افزایش می دهد و از مسائلی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا جلوگیری می کند.

زردآلو غنی از بتاکاروتن است که به درمان تب نیز کمک می کند. برای رفع تب، زردآلو را خیس کرده و میل کنید. سپس آب گرم و عسل را بعد از آن بنوشید تا تب برطرف شود.

در خندندگی پوست:

در میان سبزیجات، هویج و در میوه ها، زردآلو بیشترین مقدار بتاکاروتن را دارند. این ماده از پوست در برابر اشعه



دکتر مک مک فعالیت بدنی حتی کوتاه را جایگزینی عالی برای خوردن ناشی از استرس می داند. ورزش تنها سطح کورتیزول را کاهش می دهد، بلکه خلق و خو، خواب و سلامت جسمی را هم بهبود می بخشد. گزینهای ساده دیگر برای منحرف کردن فکر از پر خوری می تواند خواندن یک فصل از کتاب موردعلاقه، پیاده روی کوتاه، نشستن در فضای باز یا ۱۵ دقیقه یوگا کردن باشند. فراموش نکنید هر بار که در برابر یک هوس غذایی مقاومت می کنید، در واقع به مغزتان یاد می دهید دیگر غذا را یک مسکن موقتی ندانند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (سالیانه) موسسه غیر تجاری بازار بزرگ مروارید

بدینوسیله از کله اعضای محترم موسسه بازار بزرگ مروارید کیش به شماره ثبت ۱۱۰ دعوت بعمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ ساعت ۱۳:۳۰، در محل کافی شاپ بازار تشکیل میگردد، حضور بهمیرسانند.

موضوع جلسه:

- استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره.
- استماع گزارش بازرس قانونی پیرامون عملکرد هیئت مدیره و صورتهای مالی ، ترازنامه و صورتحساب سود و زیان منتهی به پایان سال مالی ۱۴۰۳.
- تصویب گزارش عملکرد هیئت مدیره و صورتهای مالی ، ترازنامه و صورتحساب سود و زیان منتهی به پایان سال مالی ۱۴۰۳.
- تصویب شارژ قابل پرداخت توسط اعضا در سال ۱۴۰۴.
- انتخاب اعضا هیئت مدیره برای مدت دو سال.
- انتخاب بازرس قانونی برای سال مالی ۱۴۰۴.
- تعیین روزنامه کثیرالانتشار.

هیئت مدیره بازار بزرگ مروارید کیش

تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O (اسمز معکوس)، استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استریل دارای پروانه بهره برداری و بهداشت تایید شده سیستم توسط WHO

شرکت تولیدی و پخش آب معدنی

چلچله کیش – منطقه صنعتی درخت سیل – خیابان سوم – شماره ۴۰

تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۲ – ۴۴۴۷۳۴۲۱ فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ – ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش

ttgroup.ir @ Toptours_Group @ 021-8586