

کشمش و خواص آن

انگور خشک شده که همه به نام کشمش می شناسند، قرن ها پیش به وجود آمده است... کشمش در ایران و مصر در ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد، تولید شده بود.

۱- کشمش، میوه خشک مغذی است و مانند دیگر خشکبارها در تمام سال یافت می شود. یک غذای پر انرژی، کم چرب و کم سدیم می باشد. بنابراین برای افرادی که رژیم های کم سدیم را باید رعایت کنند، خوردن کشمش بسیار مفید می باشد.

۲- کشمش دارای خاصیت آنتی اکسیدانی می باشد و از تخریب سلولی جلوگیری می کند.

۳- کشمش برای سلامت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی را بر عهده دارد، به همین دلیل مصرف آن برای زنان قبل از یائسگی بسیار مفید است..

۴- منبع خوب ویتامین D و هورمون استروژن می باشد.

۵- کشمش باوجودی که شیرین و چسبناک می باشد، بر دندان اثر مخربی ندارد و باعث خرابی دندان نمی شود، حتی می توان گفت این میوه خشک از فساد دندان جلوگیری می کند... کشمش برای سلامت دندان و لثه بسیار مفید می باشد.

۶- کشمش منبع خوب ویتامین ها و عناصر مغذی بدن می باشد. عناصر و ویتامین هایی همچون آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین B در کشمش موجود است.

۷- کشمش محتوی مقدار زیادی آهن می باشد... ۶۰۰ گرم کشمش، ۹۰ درصد آهن مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. ۱۰۰ گرم کشمش در حدود ۸۸/۱ میلی گرم آهن دارد، در حالیکه ۱۰۰ گرم گوشت گاو بین ۲-۴ میلی گرم آهن دارد.

۸- کشمش، منبع خوب فیبر، آنتی اکسیدان و همچنین منبع خوب انرژی می باشد.

۹- فیبر باعث جلوگیری از سرطان کولون، کمک در جلوگیری از رشد غیر معمول سلول ها، بیماری ها و همچنین کنترل قند خون را می شود.

۱۰- کشمش را به گوشت اضافه کنید تا مقدار چربی غذا را کم کند و مقدار فیبر و آهن را افزایش و مقدار سدیم را کاهش دهد.

۱۱- آنتی اکسیدان از پیری و بیماری های حاصله از آن می کاهد.

۱۲- کشمش از سرطان جلوگیری می کند.

۱۳- کشمش میزان LDL یا کلسترول بد را در خون کم می کند و باعث کاهش بیماری قلبی می گردد.

۱۴- اگر به مدت ۴ هفته هر روز کشمش مصرف کنید، آنتی اکسیدان در خون افزایش و کلسترول بد (LDL) کاهش می یابد.

۱۵- کشمش موجب کاهش استرس می گردد.

۱۶- این میوه خشک باعث عملکرد صحیح رگ های بدن می شود.

۱۷- کشمش برای درمان بی نظمی معده و یبوست مصرف می شود.. برای جلوگیری از این ناخوشی ها می توانید، ۵-۶ عدد کشمش را خیس کنید و بعد از چند ساعت، آب آن را بنوشید...

۱۸- تحقیقات نشان داده است که ورزشکارانی که قبل و در حین ورزش، حدود یک فنجان کشمش مصرف می کنند، بهتر از بقیه سلول های بدن را از آسیب حفظ می کنند.

۱۹- کشمش به علت داشتن قند فروکتوز، دارای خاصیت مصرف سریع انرژی و کاهش وزن نیز می باشد.

۲۰- کشمش مانند هویج، برای سلامتی چشم نیز خوب است..

۲۱- کشمش باعث تقویت اعصاب می شود.

۲۲- کشمش، سستی و رخوت را از بدن دور می کند.

۲۳- با خوردن کشمش، غضب را از خود دور کنید..

۲۴- کشمش موجب از بین رفتن آب اضافی بدن می گردد.

۲۵- کشمش، دهان را خوشبو می کند.

۲۶- کشمش، اسپاسم یا گرفتگی عضلانی را کم می کند.

۲۷- پس از همین حالا، کشمش را به ماست یا سالاد خود اضافه کنید و از خوردن آن لذت ببرید..

منبع: ویکی پدیا