

تحقیقات منتشر شده در انستیتوی فناوری هند در دهلی گزارش می دهد که از درخت بامبو در بسیاری از کشورهای آسیا نظیر چین، کره، ژاپن، تایوان، تایلند، فیلیپین، اندونزی، نپال و هند استفاده میشود.



بامبو چیست؟

بامبو یکی از انواع گیاهان از نوع چمن ها است. این گیاه بزرگترین و بلند ترین نوع چمن هاست. بامبو به عنوان یکی از گیاهانی که رشد سریع دارند نیز شناخته میشود. سریع ترین رشد این گیاه در میان انواع بسیار زیاد آنها در گیاه موسو چینی است که رشد آن در هر روز حدود 100 سانتی متر است.

مورد استفاده در:

همه قسمت های بامبو توسط اقوام آریایی و اقوام دیگر مورد استفاده قرار میگیرد. بامبو استفاده های زیادی نظیر ظروف و آلات موسیقی و ساخت کاغذ است. تحقیقات منتشر شده در انستیتوی فناوری هند در دهلی گزارش می دهد که از درخت بامبو در بسیاری از کشورهای آسیا نظیر چین، کره، ژاپن، تایوان، تایلند، فیلیپین، اندونزی، نپال و هند استفاده میشود.

حقایق غذایی درمورد ظروف بامبو:

تحقیقات نشان میدهد که ظروف بامبو دارای مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات، مواد معدنی و فیبر و مقدار کمی چربی و قند است.

محتوای کم کالری

یک وعده 100 گرمی در ظروف بامبو فقط 20 کالری دارد. کربوهیدراتهای موجود در آنها بسیار کم است و بیش از 3-4 گرم در هر وعده 100 گرمی نیست.

محتوای کم قند

مقدار قند موجود در ظروف بامبو حدود 2.5 گرم در هر وعده 100 گرمی است. این مقدار کمتر از مقدار قند موجود در بسیاری از میوه ها و سبزیجات است.

مقدار چربی غیر قابل اغماض

یک وعده 100 گرمی در ظروف بامبو حاوی کمتر از یک گرم (0.49 گرم) چربی است. این چربی شامل هر دو چربی اشباع و اشباع نشده است. چربی های اشباع نشده توسط بدن لازم است زیرا آنها می توانند کلسترول بد (LDL) را در بدن کنترل کنند.

پروتئین بالا

یک وعده 100 گرمی در ظروف بامبو حدود 2 تا 2.5 گرم پروتئین دارد. پروتئین های موجود در بامبو شامل اسید آمینه ضروری و دو اسید آمینه نیمه ضروری است.

ویتامین ها و مواد معدنی

درخت بامبو حاوی ویتامین هایی مانند ویتامین A ، ویتامین E ، ویتامین های گروه B شامل ویتامین B-6 ، تیامین ، ریبوفلاوین ، نیاسین ، فولات و اسید پانتوتیک است. مواد معدنی موجود در آنها شامل کلسیم ، منیزیم ، فسفر ، پتاسیم ، سدیم ، روی ، مس ، منگنز ، سلنیوم و آهن است.

فیبر غذایی بالا

شاخه های بامبو از نظر فیبر غذایی زیاد هستند و از یک وعده 100 گرمی 6-8 گرم فیبر تشکیل می شود.

تاثیرات ظروف بامبو در سلامتی ما

ظروف بامبو لوازم عجیب و غریب است که در بسیاری از کشورهای آسیا مصرف می شود و در کشورهای دیگر نیز تقاضا می شود. آنها به دلیل مزایای مختلف سلامتی ، از جمله مواردی که در ادامه با جزئیات بیشتر توضیح داده می شوند ، شناخته شده اند.

کاهش وزن

شاخه های بامبو از نظر کاهش وزن مناسب هستند. وقتی تعداد کالری ها ، کربوهیدرات ها و قندهای موجود در آنها را مورد بررسی قرار می دهیم ، تعجب آور است که می توان آنها را تقریباً ناچیز دانست. این باعث می شود آنها برای افرادی که می خواهند وزن کم کنند ، یک غذای ایده آل باشد ، بلکه می خواهند شکم آنها پر باشد.

محافظت از سلامت قلب

طبق برخی تحقیقات ، فیتواسترول ها و مواد مغذی موجود در شاخه های بامبو برای حل کلسترول مضر LDL در بدن ایده آل هستند. این باعث کاهش کلسترول در سرخرگ ها برای تامین خونرسانی و حرکت خون در بدن می شود.

تعادل سطح کلسترول

همانطور که گفته شد ، تحقیقات انجام شده توسط پارک و جون در دانشگاه ایالتی واشنگتن نشان داد که مصرف شاخه های بامبو اثرات مطلوبی بر LDL کلسترول (بد) ، چربی ها و عملکرد روده دارد.

خواص ضد سرطان

یک مقاله تحقیقاتی که توسط Vivek Sharma و Nirmala Chongtham منتشر شده است ، فیتواسترول های موجود در گیاه از خواص ضد سرطانی قوی در برابر انواع عمده سرطان مانند سرطان ریه ، سرطان معده ، سرطان تخمدان و سرطان پستان انسان وابسته به استروژن تشکیل شده است. علاوه بر این ، چندین مطالعه اپیدمیولوژیک ارتباط مستقیمی بین رژیم غذایی پر فیبر (که شاخه های بامبو می توانند در آن نقش داشته باشند) با کاهش خطرات ناشی از سرطان روده بزرگ یا روده بزرگ پیدا کرده اند.