

کشمش سیاه یک منبع انرژی مغذی است و به غنی سازی سلامت کلی شما کمک می کند. وقت آن است که از فواید آنها و چگونگی اضافه کردن آنها به وعده های غذایی خود مطلع شوید.



کشمش سیاه چیست؟



کشمش سیاه نوعی محبوب از انگور خشک است. نام علمی انگور *Vitis vinifera* است و بومی منطقه مدیترانه ، اروپای مرکزی و جنوب غربی آسیا است. این کشمش ها به طور کلی فاقد دانه هستند و از نظر طعم شیرین هستند. به همین دلیل است که از این شیرینی طبیعی در طیف گسترده ای از کالاهای پخته شده مانند کوکی ها و کیک ها استفاده می شود. کشمش سیاه همچنین در بسیاری از کاربردهای دارویی سنتی مانند درمان سرفه و التهاب در مجاری تنفسی مورد استفاده قرار گرفته است.

تغذیه کشمش سیاه

براساس بانک اطلاعات ملی مواد مغذی USDA ، کشمش منبع غنی از قندهای طبیعی ، فیبر و کربوهیدرات ها است. آنها همچنین حاوی پروتئین در یک مقدار قابل توجه هستند. مواد معدنی موجود در کشمش شامل پتاسیم ، فسفر ، منیزیم ، کلسیم ، آهن و سدیم است. وقتی صحبت از ویتامین ها می شود ، کشمش همچنین منبع ویتامین C و فولات است. اجازه دهید با هم در مورد اینکه چگونه این مواد مغذی به بهبود سلامت کلی کمک می کند کمی بیشتر مطالعه کنیم.

فواید کشمش سیاه

کشمش سیاه به جلوگیری از سوراخ ها و بیماری های لثه ، مدیریت دیابت ، تقویت شناخت ، تنظیم هضم و حفظ فشار خون سالم و همچنین سطح کلسترول کمک می کند.

از سلامت قلب و عروق محافظت کنید



خوردن کشمش سیاه به طور مرتب می تواند برای شما بسیار مفید باشد. آنها منبع مهمی از فیبر و پلی فنول در رژیم غذایی هستند که ممکن است از سلامت قلب شما محافظت کنند.

یک مقاله تحقیقاتی در مجله لیپید در سلامت و بیماری نشان می دهد که افزودن کشمش به رژیم غذایی شما ممکن است اثرات مفیدی برای بدن شما داشته باشد. این نشان می دهد که کشمش می تواند به کاهش سطح کلسترول LDL (بد) و همچنین در تنظیم فشار خون کمک کند.

خیساندن کشمش سیاه شب در آب و خوردن آنها در صبحانه یک داروی قدیمی است که برای درمان فشار خون بالا در هند و کشورهای همسایه استفاده می شود. اگرچه این عمل سالها پایدار بوده است ، تحقیقات رسمی در این باره هنوز ادامه دارد و تمام نشده است.

سلامت دهان را بهبود بخشید



مخلوط کردن کشمش سیاه در رژیم غذایی شما یک روش عالی برای محکم نگه داشتن لثه ها و دندان ها است. براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه ایلینویز شیکاگو ، کشمش حاوی ترکیبات ضد میکروبی مانند اسید اولانولیک ، آلهید اولانولیک ، اسید لینولنیک و اسید لینولنیک از جمله موارد دیگر است. آنها با پاتوزن های دهانی مبارزه می کنند و شما را از حفره و بیماری لثه محافظت می کنند.
