

بهتر از به؟

درباره میوه «به» که به علت خواص بی‌شمارش آن را سبب طلایی می‌خوانند

امیرمقدم | حتما درباره خواص سیب و اینکه میوه ای بهشتی است، زیاد شنیده اید. میوه ای که اگر کسی روزانه یک عدد بخورد، در همه عمرش به طیب نیازمند نمی‌شود. هم ردیف این میوه، میوه دیگری هم داریم که به علت خواص بی‌شمارش به آن سبب طلایی می‌گویند. منظورمان میوه «به» است که در میان مرباها، مربای آن، در میان دمنوش‌ها، دمنوش آن و در میان خورشت‌ها، خورشت آن به بیشتر افراد توصیه می‌شود و ما امروز می‌خواهیم فرصتی که فراوانی این میوه پرخاصیت است، قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

ارزش غذایی این میوه مغذی



ابتدا اجازه بدهید، نگاهی به ارزش غذایی این میوه مغذی بیندازیم. عاملی که سبب شده است مصرف آن تا این اندازه توصیه شود.

(این ترکیبات در ۱۰۰ گرم است.)

- کربوهیدرات ۱۳.۸۱ گرم
- پروتئین ۰.۴۰ گرم
- چربی کل ۰.۱۰ گرم
- کلسترول ۰
- فیبر خوراکی ۱.۹۰ گرم
- نیاسین ۰.۲۰۰ میلی‌گرم
- پیریدوکسین ۰.۴۰ میلی‌گرم
- ریبوفلاوین ۰.۲۰ میلی‌گرم
- تیامین ۰.۲۰ میلی‌گرم
- ویتامین C ۱۵ میلی‌گرم
- ویتامین A ۴۰ یکای بین المللی (۱۲ میکروگرم)
- ویتامین E ۰.۱۲ میلی‌گرم
- ویتامین K ۴.۵ میکروگرم
- سدیم ۱ میلی‌گرم
- پتاسیم ۱۱۹ میلی‌گرم
- کلسیم ۱۱ میلی‌گرم
- مس ۰.۱۳۰ میلی‌گرم
- آهن ۰.۷۰ میلی‌گرم
- منیزیم ۸ میلی‌گرم
- فسفر ۱۱ میلی‌گرم
- روی ۰.۰۴ میلی‌گرم

خواص درمانی میوه به



میوه به طبع گرم رو به معتدلی دارد. از این رو شما هر مزاجی هم که داشته باشید، برایتان عالی است. همچنین خواص بی‌شماری دارد که آن را در بین دیگر میوه‌ها سرآمد می‌کند.

پیشگیری از تنوع بارداری

میوه به دارای ویتامین B6 فراوانی است و بر روی تهوع و استفراغ بارداری اثری مثبت دارد. از این رو مصرف آن به خانم‌های باردار (بین هفته ششم تا چهاردهم بارداری) توصیه می‌شود.

مفید برای هوش و زیبایی

مصرف میوه به در دوران بارداری تأثیر مفیدی بر روی میزان هوش نوزادان تازه متولد شده دارد. همچنین به زیبایی این کودکان نیز کمک می‌کند.

تولید انرژی و تقویت قوای جنسی

مصرف این میوه به مردانی توصیه می‌شود که کارهای سخت انجام می‌دهند و به انرژی بالایی احتیاج دارند یا از ضعف نیروی جنسی رنج می‌برند.

مناسب برای کاهش وزن

به رایج میوه کم‌کالری می‌دانند که دارای مقادیر بالایی فیبر است. به همین علت سبب احساس سیری و جلوگیری از پرخوری می‌شود. همچنین این میوه دارای چربی اشباع شده، سدیم و کلسترول پایین و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که سبب افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن می‌شود.

تنظیم فشارخون

کمک به تنظیم و کنترل فشارخون از دیگر خواص به است. پتاسیم موجود در آن سبب شل شدن عروق و تنظیم انقباض عروقی می‌شود و از این طریق به جریان بهتر خون در رگ‌ها و تنظیم فشارخون کمک می‌کند. تنظیم و بهبود چربی خون هم از دیگر خواص آن است که سبب پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکنه و نارسایی قلب می‌شود.

خام یا پخته؟



خیلی‌ها میوه به را همانند سیب، خام مصرف می‌کنند. ولی روش معمول مصرف آن به صورت کمپوت، مربا یا ترکیب در غذاست. اگر می‌خواهید بدانید که کدام شکل آن برای مصرف مناسب است، باید بگوییم از آنجایی که شکل خام این میوه می‌تواند سبب مشکلات گوارشی مانند یبوست شود، مصرف پخته آن بهتر است.

یک دمنوش همیشگی



شکل مصرف میوه «به» به خود شما بستگی دارد. ولی اگر به دنبال مصرف منظم و همیشگی آن هستید باید دمنوش آن را امتحان کنید. از آنجایی که اکنون فصل این میوه است، می‌توانید آن را در خانه به راحتی تهیه کنید. برای این منظور چند عدد میوه به را از بازار بخرید.

- به‌ها را تمیز بشویید و رنده کنید. به‌گونه‌ای که خلال‌های نازکی ایجاد شود. برای تهیه دمنوش نیازی به گرفتن پوست آن‌ها نیست.
 - خلال‌ها باید در یک دمای ملایم و مداوم خشک شوند. بهترین وسیله برای این کار هم‌الآن بخاری یا حرارت کم یا شوفاژ است.
 - پس از اینکه خلال‌ها کاملاً خشک شد، آن‌ها را تفت بدید تا تغییر رنگ پیدا کنند و متمایل به قهوه‌ای پررنگ شوند.
 - پس از خشک شدن آن‌ها را درون ظرف شیشه‌ای درداری بریزید و در جای خشک و خنکی نگهداری کنید.
- نکته:** اگر این دمنوش را با دمنوش سیب ترکیب و درست کنید، هم خاصیت آن چندبرابر می‌شود و هم طعم بهتری پیدا می‌کند.

روش تهیه دمنوش



به‌های را رنرفر باید یک قاشق غذاخوری از میوه خشک شده را درون قوری بریزید. همچنین به‌های هر فرد یک لیوان آب جوش هم اضافه کنید. سپس اجازه بدهید که بر روی حرارت بسیار کم ۱۵ دقیقه دم بکشد.

معجزه به دانه



به میوه عجیبی است و تقریباً از همه بخش‌های آن استفاده درمانی می‌شود. به هسته این میوه به دانه می‌گویند که طبیعت سرد و تری دارد و یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود و دارای املاح و مواد مغذی زیادی است.

- ویتامین A و B و C
- قند
- مالیک اسید
- املاح معدنی مانند پتاسیم، سدیم، روی، فسفر، کلسیم، آهن، منیزیم و سلنیوم.

خواص به دانه

شاید تنها کاربردی که برای به دانه سراغ داشته باشید، برطرف کردن سرفه و التهاب گلو باشد. این دانه جادویی خواص بی‌شمار دیگری هم دارد که فقط اطباء سنتی از آن باخبرند.

- درمان سرفه، سرماخوردگی، آسم و بیماری‌های تنفسی
- بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان اسهال و ورم روده
- برطرف‌کننده بوی بد و آفت‌های دهان
- درمان سوزشی و زخم
- کاهش وزن
- کمک به سلامت قلب
- مبارزه با سرطان
- سلامت و زیبایی پوست و مو



روش تهیه لعاب به دانه

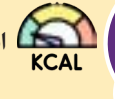
یک قاشق چای‌خوری به دانه را درون لیوان آب گرمی (داغ نباشد) بریزید و اجازه بدهید ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بماند تا دانه‌ها لعاب خود را پس بدهند. همچنین می‌توانید دانه‌های به را به آرامی روی زبانتان قرار دهید و بمکید و لعاب روی آن را بخورید. **حواستان باشد، دانه‌های به را نجوید. این دانه دارای ترکیبی به نام آمیگدالین است که به اسید سیانوریک تبدیل می‌شود و برای بدن بسیار خطرناک است.**

برگ گیاه به



برگ درخت این گیاه، همان خواص میوه و دانه‌اش را دارد. برای بهره‌بردن از آن بهترین است برگ‌ها را پس از وزیدن باد پاییزی چید. وقتی که تغییر رنگ می‌دهند، در این حالت برگ‌ها مزه گس کمتری دارند و خوش‌عطرتر هستند. دمنوش برگ گیاه «به» به زمان طولانی برای دم‌کشیدن نیاز دارد. اگر از شب تا صبح آن را روی حرارت ملایمی مانند بخاری قرار دهید، صبح دمنوش بسیار خوش‌رنگی خواهید داشت. اضافه کردن چند برگ گل به دمنوش‌تان طبع آن را بسیار بهتر خواهد کرد.

کالری



انرژی ۱۰۰ گرم به ۵۷ کالری
برای سوزاندن این مقدار کالری شما می‌توانید یکی از این چند راه را انتخاب کنید.
شناکردن ۴ دقیقه
دویدن ۶ دقیقه
دوچرخه سواری ۷ دقیقه
پیاده‌روی ۱۴ دقیقه

فهرستی از خوشمزه‌ها با میوه به



- مربا و کمپوت
- انواع کیک، دسر و ترشی
- خورش‌به آلو
- کوکوواشکنه
- انواع دمنوش
- مارمالات و ژله
- تاس کباب
- به پلو

برای تهیه هرکدام از این خوراکی‌ها کافی است دستورالعمل آن را در فضای مجازی جست‌وجو کنید.