

جبران کم خونی با مصرف ازگیل

ازگیل یکی از میوه‌های خوش طعم از خانواده سیب، گلابی و زالزالک است. ایرانیان ساکن حاشیه دریای خزر از ۳ هزار سال پیش این درخت را برای مصرف میوه‌های آن پرورش می‌داده‌اند. مصرف میوه ازگیل سرشار از خواص گوناگون است.



۱۰۰ گرم ازگیل دارای نیم گرم پروتئین، یک میلی گرم چربی، و ۸۸ کالری انرژی است. این میوه دارای فیبر و کربوهیدرات است. مصرف ازگیل می‌تواند ۱۵ درصد نیاز بدن به آهن، ۵ درصد ویتامین B₁ و ۱۰ درصد کلسیم را تامین کند. این میوه همچنین دارای نیاسین، ریبولوین، و بتاکاروتن است.

ازگیل یکی از میوه‌های سرشار از آهن و برای تشکیل هموگلوبین خون مفید می‌باشد. هموگلوبین مسئول انتقال اکسیژن به وسیله سلول‌های خونی است. خانم‌ها به دلیل آنکه پس از سن بلوغ تا یائسگی دچار خون ریزی ماهانه می‌شوند، احتمال ابتلا به کم خونی در آن‌ها زیاد است. از این رو، مصرف ازگیل به این زنان توصیه می‌شود.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم ازگیل		
اطلاعات تغذیه‌ای	مقدار	درصد نیاز روزانه
پروتئین	۰/۵ گرم	۱٪
چربی کل	۰/۱ گرم	۰/۳٪
کربوهیدرات کل	۲۴ گرم	۱۸/۵٪
فیبر رژیمی	۱/۳ گرم	۳/۴٪
کلسیم	۴۱ میلی گرم	۴٪
آهن	۱/۲ میلی گرم	۱۵٪
ویتامین B ₁	۰/۰۶ میلی گرم	۵٪
ویتامین B ₂	۰/۰۳ میلی گرم	۲/۳٪
ویتامین B ₃	۰/۲ میلی گرم	۱/۲٪

وجود آهن در بدن همچنین برای کارکرد صحیح عضلات نیز بسیار با اهمیت است. آهن در بافت عضلات دیده می‌شود و وظیفه تامین اکسیژن که در فرآیند انقباضات عضلانی ضروری است را برعهده دارد. به همین دلیل، ورزشکاران نیز باید ازگیل را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

میوه جادویی درخت ازگیل در درمان کم خونی و آلزایمر

مغز یکی از اندام‌هایی است که بیش از ۲۰ درصد اکسیژن بدن را مصرف می‌کند. میوه غنی از آهنی همچون ازگیل می‌تواند با تامین اکسیژن مغز، به کارکرد صحیح این بخش کمک کند. انتقال خون کافی به مغز می‌تواند فعالیت‌های شناختی را بهبود بخشیده و مانع از ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر و دمانس (زوال عقلی) شود.

یکی از دلایل بیماری سندرم پاهای بی‌قرار کمبود آهن است. در واقع زمانی که سطح آهن خون کاهش پیدا می‌کند، سندرم پاهای بی‌قرار در فرد بروز می‌کند. از این رو، متخصصان می‌گویند داشتن رژیم غذایی غنی از آهن می‌تواند از وقوع این سندرم در افراد جلوگیری کند.

از دیگر فواید مصرف ازگیل می‌توان به تنظیم دمای بدن، تسهیل انتقال اکسیژن، کمک به درمان بیماری‌های مزمن دستگاہ گوارش، کاهش بی‌حالی و خستگی، تقویت سیستم ایمنی، و تقویت آنزیم‌های بدن اشاره کرد.