

مروری بر ارزش تغذیه ای و دارویی میوه های هسته دار

فاطمه نکونام*

استادیار، دانشکده کشاورزی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران
* آدرس پست الکترونیکی نویسنده مسئول: Nekounam@znu.ac.ir

چکیده

میوه زردآلو سرشار از کربوهیدرات و منبع خوبی از فیبر، مواد معدنی، ویتامین های آ و ث و منبع غنی از ترکیبات فنولیک است. میوه ی چری ها غنی از مواد مغذی شامل فیبر، پلی فنول ها، کاروتنوئیدها، ویتامین ث و پتاسیم همراه با کالری پایین و سرشار از ترکیبات فنولیک است. آلو مقدار بالایی از ترکیبات فلاون-۳-الز مانند کاتچین را دارد که رشد سلول های سرطانی را متوقف می نماید. هلو و شلیل ارزش تغذیه ای بالایی دارند. بادام دارای میزان زیاد انرژی، اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع، پروتئین ها، فیبرها، ویتامین E، ویتامین B2 و دامنه وسیعی از ترکیبات محافظ گیاهی است. بر این اساس می توان ادعان داشت که قرار دادن میوه های هسته دار در سبد غذایی روزانه بسیار ضروری بوده و نقش مؤثری بر سلامتی انسان ها ایفا می کنند.

کلمات کلیدی: رژیم غذایی، ترکیبات فنولی، میوه های هسته دار

مقدمه

همبستگی مثبتی بین کاهش بیماری های قلبی-عروقی و مصرف غذاهای گیاهی غنی از فلاونوئیدها و سایر ترکیبات فنولیکی و به طور خاص آنتوسیانیدین و آنتوسیانین به دست آمده است (Byrne et al., 2009). مصرف میوه و سبزی ها خطر مرگ و میر و عوارض ناشی از بیماری های قلبی-عروقی (CVD)، سکته مغزی، دیابت و انواعی از سرطان را کاهش می دهد (Cooper et al., 2012). درختان میوه هسته دار متعلق به خانواده رزاسه (گل سرخیان) هستند. خانواده گل سرخیان (Rosaceae) یکی از بزرگترین خانواده های گیاهی با حدود ۳۴۰۰ گونه است که بسیاری از گونه های درختان میوه مهم و تجاری را شامل می شود (Fatima et al., 2018). هدف از مطالعه ی حاضر، بررسی ارزش تغذیه ای و دارویی میوه های هسته دار شامل زردآلو، گیلاس، آلبالو، آلو، هلو، شلیل و بادام با روش مرور منابع است.

ارزش غذایی و دارویی زردآلو

در میان هسته داران، زردآلو یک ماده سرشار از کربوهیدرات و منبع خوبی از فیبر (۵/۱ تا ۴/۲ گرم در ۱۰۰ گرم وزن تر)، مواد معدنی و ویتامین ها به خصوص ویتامین آ و پتاسیم است. غلظت کربوهیدرات در زردآلوی تازه از ۱۱ تا ۱۳ درصد است و ۵۰ کیلو کالری انرژی در ۱۰۰ گرم وزن تر میوه است. همچنین زردآلو منبع غنی از مواد فیتوشیمیایی است که نقش مهمی در سیستم زیستی و جلوگیری از تنش های اکسیداتیو دارند (Fatima et al., 2018). مصرف مغز وارسته های تلخ به دلیل داشتن آمیگدالین بالا که در بدن به سیانید تبدیل شود، می تواند باعث سمیت جدی شود (Fujita et al., 2002).

ارزش غذایی و دارویی چری ها

میوه چری ها غنی از مواد مغذی شامل فیبر، پلی فنول، کاروتنوئید، ویتامین ث و پتاسیم همراه با محتوی کالری پایین (Kelley et al., 2018). علاوه بر این چری ها منبع خوبی از تریپتوفان، سراتونین و ملاتونین هستند (Garrido et al., 2012). سیانیدین-۳- گلیکوزید، سیانیدین-۳-روتینوزید آنتوسیانین های اصلی در گیلاس و آلبالو هستند. علاوه بر آنتوسیانین ها، چری ها منبع غنی از هیدروکسی سینامات ها و فلاون-تری-الزها هستند (Kelley et al., 2018). مطالعات نشان داده است که آلبالوها غلظت بالاتری از ترکیبات فنولیکی و گیلاس ها محتوی بالاتری از آنتوسیانین ها را دارند (McCune et al., 2011). در کل با ملاحظه قرار دادن ترکیبات فعال زیستی و آنتی اکسیدانی، مصرف چری ها در تامین سلامت انسان و کاهش بیماری های التهابی مزمن شامل آرتروز، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان مشهود است (McCune et al., 2011).

ارزش غذایی و دارویی آلو

مصرف آلو اثرات خوب ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، تقویت حافظه و کاهش یبوست دارد. این تاثیرات به احتمال زیاد به محتوی فنولیکی بالای آلو شامل فلاونوئیدها و آنتوسیانین ها نسبت داده می شود (Igwe and Charlton, 2016). گزارش شده است که آلو محتوی بالایی از کاتچین را دارد که رشد سلول های سرطانی پروستات و سینه را متوقف می نماید (Igwe and Charlton, 2016).

ارزش غذایی و دارویی هلو

هلو و شلیل ارزش تغذیه ای بالایی دارند و حضورشان در رژیم غذایی انسان ضروری است (Kant et al., 2018). این میوه دارای خصوصیات ضد بیماری زیادی مثل ضد سرطان، ضد آلرژی، ضد تومور، ضد باکتری، ضد میکروب و ضد التهاب است. بررسی فنول کل، کاروتنوئید، محتوی آنتوسیانین و فعالیت آنتی اکسیدانی در بیش از ۱۰۰ ژنوتیپ هلو با رنگ گوشت سفید، زرد و قرمز، همبستگی بالا بین ترکیبات فنولیکی با فعالیت آنتی اکسیدانی را نشان داد (Kant et al., 2018). بر اساس نتایج می توان گفت که هلوها و آلوهای گوشت قرمز در گروه میوه های با ظرفیت آنتی اکسیدانی بالا قرار دارند (Byrne et al., 2009).

ارزش غذایی و دارویی بادام

بادام به طور طبیعی دارای میزان زیادی انرژی (۵۷۵ کیلو کالری)، سطوح بالایی از اسیدهای چرب اشباع (۲۴٪) و غیراشباع (۶۲٪)، پروتئین ها، فیبرها و انواع مواد مغذی ضروری شامل ویتامین E، ویتامین B2 و چندین عنصر کمیاب است. بادام ها سدیم خیلی کمی و پتاسیم بالایی دارند و شامل دامنه وسیعی از ترکیبات محافظ گیاهی هستند. در دهه های اخیر مطالعات زیادی به منظور بررسی خواص دارویی بادام انجام شده است و مشاهده شده است که مصرف بادام تاثیر زیادی در کاهش سطح کلسترول پلاسمای خون، کاهش بیماری های قلبی-عروقی، کنترل دیابت نوع ۲ و حفظ و کنترل وزن بدن دارد (Richardson et al., 2009).

نتیجه گیری

میوه زردآلو سرشار از کربوهیدرات و منبع خوبی از فیبر، مواد معدنی، ویتامین های آ و ث و منبع غنی از ترکیبات فنولیک است میوه ی چری ها غنی از مواد مغذی شامل فیبر، پلی فنول ها، کاروتنوئیدها، ویتامین ث و پتاسیم همراه با کالری پایین و سرشار از ترکیبات فنولیک است. آلو مقدار بالایی از ترکیبات فلاون-۳-الز مانند کاتچین را دارد که رشد سلول های سرطانی را متوقف می نماید. هلو و شلیل ارزش تغذیه ای بالایی دارند. بادام دارای میزان زیاد انرژی، اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع، پروتئین ها، فیبرها، ویتامین E، ویتامین B2 و دامنه وسیعی از ترکیبات محافظ گیاهی است. بنابراین می توان گفت که تمام انواع میوه های هسته دار ارزش تغذیه ای بسیار بالایی دارند و سرشار از پروتئین، فیبر، انواع ویتامین ها و مواد معدنی هستند. علاوه بر ترکیبات شیمیایی مهم مذکور، میوه های هسته دار حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی فنولیکی هستند که نقش شایانی در سلامت بدن و جلوگیری یا کاهش خطر ابتلا به بیماری های التهابی مزمن دارند. بنابراین حضور میوه های هسته دار در برنامه غذایی انسان ضروری است.

منابع

- Byrne, D.H., Noratto, G., Cisneros-Zevallos, L., Porter, W. & Vizzotto, M. (2009). Health benefits of peach, nectarine and plums. II International Symposium on Human Health Effects of Fruits and Vegetables: Acta Horticulture, 841.
- Cooper, A.J., Forouhi, N.G., Ye, Z., Buijsse, B., Arriola, L., Balkau, B., Barricarte, A., Beulens, J.W., Boeing, H. & Buchner, F.L. (2012). Fruit and vegetable intake and type 2 diabetes: EPIC-InterAct prospective study and meta-analysis. European Journal of Clinical Nutrition. 66, 1082-1092.
- Fatima, T., Bashir, O., Gani, G., Bhat, T.A. & Jan, N. (2018). Nutritional and health benefits of apricots. International Journal of Unani and Integrative Medicine, 2(2), 05-09.
- Fujita, K., Hasegawa, M. Fujita, M. Kobayashi, I. Ozasa, K. & Watanabe, Y. (2002). Anti-Helicobacter pylori effects of Bainiku-akisu (concentrate of Japanese apricot juice). Nippon Shokakibyo Gakkai Zasshi, 99:379-385. (In Japanese)
- Garrido, M., Espino, J., Toribio-Delgado, A.F., Cubero, J. Maynar-Marino, J.I., Igwe, E.O. & Charlton, K.E. (2016). A systematic review on the health effects of plums (Prunus domestica and Prunus salicina). phytotherapy research.
- Kant, R.m., Shukla, R.K. & Shukla, A. (2018). A Review on peach (Prunus persica): an asset of medicinal phytochemicals. International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology (IJRASET). 6 (1), 45-98.
- Kelley, D.S., Adkins, Y. & Laugero, K.D. (2018). A review of the health benefits of cherries. Nutrients. 10, 368.
- McCune, L.M., Kubota, C., Stendell-Hollis, N.R. & Thomson, C.A. (2011). Cherries and health: A review. Food Science and Nutrition. 51, 1-12
- Richardson, D.P., Astrup, A. Cocaul, A. & Ellis, P. (2009). The nutritional and health benefits of almonds: a healthy food choice. Food Science and Technology Bulletin.: Functional Foods. 6 (4), 41-50.