

طرز تهیه مربای زردآلو بدون شکر و رژی می



مواد لازم:

2/5 کیلو	زردآلوی تقریباً سفت
1/5 پیما نه	شکر رژی می کا مور
2 لیوان	آب
2 قاشق غذا خوری	آب لیمو

طرز تهیه:

زردآلوها را شسته و هسته آنها را با دقت درآورید و کنار بگذارید . [شکر رژیمی](#) را با 2 لیوان آب بگذارید بجوشد. وقتی شربت قوام آمد، بگذارید تا خنک شود. سپس زردآلوها را درشربت بریزید و ظرف را روی حرارت ملایم و یکنواخت قرار دهید تا شربت بجوشد و زردآلوها بپزد ولی له نشود. در انتها آبلیمو را هم اضافه کنید و بعد از قوام آمدن شربت، ظرف را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا [مریبا](#) خنک شود. سپس آن را در شیشه ریخته و در یخچال نگهدارید.

نکات تغذیه ای :

زرد آلو برای تقویت سیستم ایمنی بدن، نوسازی پوست و جلوگیری از آفتاب سوختگی مفید است. همچنین به علت دارا بودن بتاکاروتن به عنوان پیش ساز ویتامین A ، در تقویت بینایی مؤثر است و باعث دید بهتر حتی در تاریکی می شود. بنابراین اگر احساس می کنید شب ها و در طلوع آفتاب خوب نمی توانید ببینید، زرد آلوی بیشتری مصرف کنید. البته هر ماده غذایی باید به مقدار مناسب و متعادل مصرف شود .

بعضی اوقات خوردن زردآلوی خام نفخ آور است و علاج نفخ آن، خوردن هسته زردآلوی شیرین می باشد ولی پخته شده آن مشکلی ایجاد نمی کند.

همچنین بایستی از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری نمود ، زیرا مصرف زیاد آن، باعث اختلال در هضم و یا به هم خوردگی عمل روده می شود و در نتیجه فرد به اسهال مبتلا می گردد.