

خواص آب نیشکر از واقعیت تا تبلیغ

مدتی است دستگاه‌هایی به بازار آمده که به واسطه پرس کردن نی‌های شکر، آب نیشکر در مقابل دید مشتری استخراج و به صورت لیوانی یا درون بطری‌های بزرگ عرضه می‌شود...



مدتی است دستگاه‌هایی به بازار آمده که به واسطه پرس کردن نی‌های شکر، آب نیشکر در مقابل دید مشتری استخراج و به صورت لیوانی یا درون بطری‌های بزرگ عرضه می‌شود و این روزها درخصوص خواص تغذیه‌ای و درمانی این نوشیدنی تبلیغات زیادی می‌شود و اغلب فروشندگان ادعا می‌کنند شربت نیشکر برای افراد دیابتی مفید و قند آن از شکر معمولی کمتر است، اما تا چه میزان می‌توان به این گفته‌ها اعتماد کرد؟ تصویر خواص آب نیشکر از واقعیت تا تبلیغ

دکتر نازلی نمازی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این خصوص به جام‌جم می‌گوید: نیشکر در مناطق گرمسیری از جمله جنوب شرقی آسیا رویش دارد. برزیل در رتبه اول و هندوستان در رتبه دوم کشت نیشکر قرار دارد. در هندوستان آب نیشکر یکی از نوشیدنی‌های محبوب مردم این کشور به شمار می‌رود که به صورت متداول استفاده می‌شود ولی در ایران بیشتر از فرآورده‌های حاصل از نیشکر همچون شکر سفید، شکر زرد و شکر قهوه‌ای یا سرخ استفاده می‌کنند که البته بتازگی شاهد تولید آب نیشکر و طرفداران آن هستیم.

قند نیشکر از چغندر کمتر است؟

برخی تولیدکنندگان، نیشکر را پرخاصیت‌تر از چغندر قند معرفی می‌کنند و این روزها هم با ورود دستگاه‌های آب نیشکرگیری بر این تبلیغات افزوده شده و ادعاهایی مبنی بر این که قند نیشکر از چغندر قند کمتر است مطرح است.

دکتر نمازی در این باره می‌گوید: قند نیشکر همچون چغندر قند از ساکاروز بوده و مزه شیرینی دارد و برای تهیه شکر و شیرین کردن برخی محصولات خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد و قند و شکر نیشکر در مقایسه با قند و شکر چغندر قند از نظر میزان مواد قندی و خواص تغذیه‌ای با یکدیگر تفاوت چندانی ندارند. البته در مقایسه، میزان ویتامین B نیشکر درصدی بیشتر از چغندر قند است که تاثیر تغذیه‌ای قابل توجهی ندارد.

آب نیشکر خواص تغذیه‌ای آرمیوه را دارد؟

برخی خانواده‌ها آب نیشکر را همچون آرمیوه یک نوشیدنی مغذی می‌دانند و آن را در حجم زیاد خریداری کرده و به صورت روزانه میل می‌کنند و حتی بیماران دیابتی هم از آن استفاده می‌کنند. دکتر نمازی در این خصوص می‌گوید آب نیشکر حاوی مقادیری ترکیبات مغذی و مفید است، اما خواصی همپایه آب میوه‌ها و سبزیجات ندارد و افراد مبتلا به دیابت نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند و محدودیت در مصرف آن مانند مصرف شکر و قند چغندر الزامی است و مصرف روزانه این نوشیدنی برای افراد سالم و حتی کودکان به دلیل میزان قند بالایی که دارد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

به طب سنتی اعتماد کنیم؟

در کتب طب سنتی آمده است نیشکر و آب آن به صورت داروی مفرد یا در ترکیب با سایر گیاهان دارویی برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌شود. حتی در طب سنتی بعضی کشورها آمده است آب نیشکر ادرار آور است و بر این عقیده هستند که این نوشیدنی سبب عملکرد بهتر کلیه و جریان ادرار می‌شود و علاوه بر نیشکر ریشه، برگ و ساقه آن هم کاربرد دارویی دارد و در بسیاری کشورها از نیشکر به عنوان داروی تقویت‌کننده میل جنسی، ملین، تسکین‌دهنده، ضد عفونی‌کننده و نیروبخش استفاده می‌شود، اما چه میزان گفته‌های طب سنتی قابل اعتماد است؟

دکتر سیدرضا رضایی دریاکناری، پزشک و متخصص طب سنتی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: مزاج آب نیشکر گرم و تر است و این نوشیدنی از دیدگاه طب سنتی برای تقویت سیستم ایمنی، معده، قلب، قدرت جنسی و اعصاب مفید است و برای رفع سرفه‌های خشک و نرمی سینه موثر بوده و رفع‌کننده خلط سوداست.

به گفته این متخصص جذب قند آب نیشکر همچون چغندر قند آسان و سریع است و پس از انجام فعالیت‌های جسمی و قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گرما، مصرف آن باعث می‌شود تا آب و انرژی بدن به سرعت تامین شود، اما مصرف این نوشیدنی به دلیل قند بالایی که دارد برای مبتلایان به دیابت و افراد چاق توصیه نمی‌شود.

دکتر نمازی پژوهشگر طب سنتی نیز درخصوص خواص درمانی نیشکر از دیدگاه طب سنتی می‌گوید: نیشکر به دلیل داشتن پتاسیم ادرارآور بوده و پاک کننده کلیه و مثانه است و سوزش ادرار را رفع می‌کند، اما نفاخ است و برای مبتلایان به سل، اسهال، دل پیچه و صفاوی مزاجها بخصوص اگر در حین گرسنگی شدید مصرف شود مضر است.

شکر نیشکر از دیدگاه طب سنتی

به گفته دکتر رضایی اگر آب نیشکر را به صورت سنتی در دیگ‌های بزرگ مسی قلع اندود شده در معرض حرارت ملایم بجوشانند تا آب آن تبخیر و تغلیظ شود، خمیر شکر سرخی به دست می‌آید که خواص تغذیه‌ای و درمانی خوبی دارد.

دکتر نمازی درخصوص شکر قهوه‌ای که در برخی عطاری‌ها و مغازه‌ها بدون داشتن مجوز برای مصارف درمانی به فروش می‌رسد می‌گوید: فرم غیرتصفیه شده شکر قهوه‌ای نیشکر حاوی ترکیبات پلی فنولی مختلفی است که همین ترکیبات علت بخشی از رنگ آن بوده و خواص درمانی آن را سبب می‌شود، اما چون این شکر تصفیه شده نیست با وجود خواص درمانی، بار شیمیایی و سمیت بالایی دارد و نباید مورد استفاده خوراکی قرار گیرد.

البته به روش دیگری هم شکر قهوه‌ای را تولید می‌کنند و آن استفاده از ملاس است. ملاس پساب سوم حاصل از تصفیه شکر است که بسیار چسبناک و قهوه‌ای رنگ بوده و ذرات کریستالی شکر سفید را با آن سرخ می‌کنند. این شکر خواص درمانی ندارد و اگر به صورت دارو مصرف شود سبب افزایش شدید قند خون و تضعیف حافظه می‌شود. برخی انواع شکرهای قهوه‌ای کارخانه‌ای به این روش تولید می‌شود و مصارف آن مشابه شکر سفید است.

خواص درمانی آب نیشکر چه میزان است؟

طب نوین درخصوص خواص درمانی آب نیشکر می‌گوید در آب نیشکر ترکیبات فلاونوئیدی و فنولی زیادی شناسایی شده است. این ترکیبات خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند و می‌توانند سلول‌های بدن را از آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و از بسیاری بیماری‌های مزمن پیشگیری کنند، اما چون مطالعات بالینی انجام یافته درخصوص ترکیبات و اثرات نیشکر بر بیماری‌های مختلف از جمله کم‌خونی، دیابت، بیماری‌های کبدی و... بسیار محدود است، تأیید علمی اثرات مفید نیشکر به عنوان درمان کمکی، به تحقیقات بیشتری نیاز دارد.

فاخره بهبهانی