

با خواص انگور بیشتر آشنا شوید

انواع و اقسام انگور در فصل تابستان و پاییز در دسترس عموم مردم قرار دارد. این میوه یکی از منحصربه‌فردترین میوه‌هایی است که در رنگ‌های گوناگون و حتی سایزهای مختلف در بازار وجود دارد.



انواع و اقسام انگور در فصل تابستان و پاییز در دسترس عموم مردم قرار دارد. این میوه یکی از منحصربه‌فردترین میوه‌هایی است که در رنگ‌های گوناگون و حتی سایزهای مختلف در بازار وجود دارد. به گزارش سلامت نیوز علت این همه رنگی که خداوند در تک‌تک میوه‌ها قرار داده بی‌حکمت نیست و هر رنگ خواص مفیدی برای بدن دارد. قبل از آنکه در رابطه با رنگ‌های انگور و خواص آنها صحبت کنیم باید بگوییم انگور یک میوه بهشتی است و خواص فراوانی دارد.

خواص گوناگون انگور

در میوه‌ها ترکیب‌هایی به نام فیتوکمیکال وجود دارد. این ترکیب‌ها جزو سیستم ایمنی گیاه محسوب می‌شود. سیستم ایمنی، گیاه را که در معرض آفات، قارچ‌ها و انگل‌ها قرار دارد از دسترس آفات حفظ کرده و مولد عطر، طعم و رنگ گیاهان است. دیده شده انگورهایی که رنگ بنفش و قرمز دارند حاوی ماده‌ای به نام آنتوسیانین هستند. این ماده در تمشک هم وجود دارد که وقتی وارد بدن می‌شود، می‌تواند از بروز مشکلات بسیاری نظیر ناراحتی‌های قلبی‌عروقی، گرفتگی عروق، لخته شدن خون و در نهایت حتی دیابت پیشگیری کند. به همین دلیل است که می‌توان از خواص منحصر به فرد انگور رنگی نسبت به انگورهای زرد به وجود آنتوسیانین اشاره کرد. هر چه رنگ انگور پررنگ‌تر باشد، غلظت فیتوکمیکال‌ها در آن بیشتر بوده و انگورهای حاوی هسته نیز اگر هسته آنها خورده شود؛ خود هسته می‌تواند حرکات روده را به‌ویژه در افرادی که مشکل یبوست دارند، کنترل کند. البته این افراد باید مایعات فراوانی هم مصرف کنند. وقتی این ماده خورده می‌شود، ضدالتهاب بوده و به‌ویژه در افرادی که دچار تصلب شرایین هستند و مشکلات التهابی دارند سبب بهبود حالت می‌شود. خاصیت دیگری که این میوه دارد این است که اجازه نمی‌دهد پلاکت‌ها در خون به هم بچسبند و از گرفتگی عروق پیشگیری می‌کند. ضدسرطان بوده و خاصیت ضدپیری هم دارد و سلول‌ها را از گزند رادیکال‌های آزاد که عامل پیر شدن سلول‌ها هستند، محافظت می‌کند. در ضمن حافظ سیستم قلب و عروق بوده و از لخته شدن خون در عروق قلب پیشگیری کرده و در عین حال خاصیت فیتواستروژنی هم دارد یعنی آنتی‌اکسیدانی است که نه تنها خواص ضدسرطانی دارد بلکه تا حدی حالت استروژنی ضعیفی هم ایجاد می‌کند. در کل مصرف انگورهای رنگین‌تر می‌تواند برای بدن مفیدتر باشد و به عبارت ساده‌تر تمام میوه‌ها و سبزیجاتی که به رنگ نارنجی، قرمز یا بنفش هستند، خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدپیری بیشتری داشته و مفیدند.

سوال اغلب دیابتی‌ها

برخی افراد می‌گویند قند انگور می‌تواند سبب چاقی یا افزایش قندخون شود. اما این تفکر اشتباهی است فرد مبتلا به دیابت با توجه به کالری‌ای که برای او تجویز شده و گفته شده که مثلا در روز می‌تواند 3 واحد میوه مصرف کند، می‌تواند یک واحد آن را انگور انتخاب کند و سایر واحدها را از دیگر میوه‌ها بهره بگیرد تا نوسان قندخون کمتر باشد. این موضوع هم که گفته می‌شود انگور چاق‌کننده است درست نیست. قند انگور هم مانند سایر میوه‌ها است و می‌تواند مانند یکی از واحدهای میوه در طول روز مصرف شود. قند موجود در انگور به‌ویژه انگور خشک یا کشمش می‌تواند از کاهش شدید قندخون و نوسان‌های آن پیشگیری کرده و دقت و تمرکز را به‌ویژه در دانش‌آموزان در فصل امتحان افزایش دهد.

انگور خون را تصفیه می‌کند

وقتی ما دارویی مصرف می‌کنیم یا مواد سمی وارد بدنمان می‌شود در کبد یکسری آنزیم‌ها یا ترکیباتی وجود دارد که این مواد سمی را از خون پاک می‌کند. جالب اینجاست که خوردن انگور از هر نوعی به دلیل فیتوکمیکال‌هایی که دارد باعث می‌شود آنزیم‌هایی که در کبد نقش سم‌زدایی دارند، بیشتر تولید شده و اصطلاحاً سبب تصفیه خون و سم‌زدایی از آن شود. انار و تمشک هم همانند انگور همین خاصیت را دارند.

آیا آب انگور جایگزین مناسبی برای انگور است؟

آب‌میوه‌های صنعتی موجود در بازار هیچ کدام از میوه‌های طبیعی تهیه نشده‌اند مگر اینکه شما آبمیوه نکتار تهیه کنید که تکه‌های میوه در آن دیده شود. شربت انگور یا آبمیوه‌های صنعتی حاوی اسانس بوده و به هیچ عنوان جایگزین مناسبی برای انگور نیست. حتی اگر آب انگور در منزل تهیه شود چون هسته و پوسته آن جدا می‌شود عملاً قابل‌مقایسه با انگور کامل نیست.

آبغوره نه لاغر می‌کند نه چربی خون را پایین می‌آورد
غوره همان انگور کال است. طعم آن هم ترش است. در واقع میوه‌ها هر چقدر بیشتر می‌رسند، قندشان بالاتر می‌رود. در واقع قند غوره کمتر از انگور رسیده است. البته این مساله دلیل بر آن نیست که بگوییم غوره هیچ قندی ندارد و نمی‌تواند سبب نوسان‌های قندخون شود. مصرف هرازگاه غوره مشکلی ایجاد نمی‌کند. غوره معمولا به شکل آبغوره مصرف می‌شود و چون جلوی آفتاب می‌ماند و حرارت می‌بند ویتامین C نداشته و تنها طعم‌دهنده است. به عبارت دیگر آبغوره هیچ خواصی برای بدن ندارد. عده‌ای از افراد برای پایین آوردن چربی خون، آبغوره می‌خورند. این تفکر به هیچ عنوان صحیح نبوده و آبغوره نمی‌تواند چربی و قندخون را پایین بیاورد. برخلاف تصور عموم که مصرف ناشتای آن سبب لاغری می‌شود باید گفت آبغوره نه تنها لاغر نمی‌کند بلکه مخاط دستگاه گوارش را هم تخریب می‌کند.

بهترین شیوه شستن انگورهای ریز بنفش
برای شستن انگور، توت و توت‌فرنگی بهتر است میوه را نیم ساعت در آب خیسانده و بعد بشویید. شاید این سوال مطرح شود که خیس کردن میوه سبب می‌شود ویتامین C آن از بین برود. واقعیت امر آن است که این موضوع آنقدر نیست که سبب خارج شدن کامل ویتامین C شود.

نویسنده: میترا زرآتی