

ترشی چربی سوز نیست!



یک متخصص تغذیه با بیان این که مصرف ترشی به هیچ وجه برای سرماخوردگی مضر نیست، گفت: استفاده بیش از حد از ترشی به دلیل مواد اسیدی و سرکه موجب آسیب به سیستم گوارشی و ایجاد التهاب معده و روده می‌شود.

یک متخصص تغذیه با بیان این که مصرف ترشی به هیچ وجه برای سرماخوردگی مضر نیست، گفت: استفاده بیش از حد از ترشی به دلیل مواد اسیدی و سرکه موجب آسیب به سیستم گوارشی و ایجاد التهاب معده و روده می‌شود.

دکتر علی اکبر سهیلی آزاد عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به فرآورده‌هایی که به صورت شور و یا ترشی در کشور ما مصرف می‌شوند و خانواده‌ها علاقه زیادی به آن دارند، اظهار داشت: این روش یکی از راههای نگهداری مواد غذایی است که به خصوص برای نگهداری سبزیجات به کار گرفته می‌شود.

وی ادامه داد: در این روش در اکثر مواقع با فراهم کردن یک محیط اسیدی یا با استفاده از سرکه یا نمک از فعالیت میکروب‌ها در مواد غذایی و از خراب یا فاسد شدن این مواد جلوگیری می‌کنند.

دکتر سهیلی با بیان اینکه استفاده از فرآورده‌های شور و ترشی‌جات به عنوان بخشی از رژیم غذایی توصیه نمی‌شود، افزود: اما به دلیل اینکه فرآورده‌های شور اشتها آور است و برخی خواص غذایی مانند ویتامینها را در خود دارند از این جهت به عنوان چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد که باعث طعم مزه و میل بیشتر به غذا می‌شود.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: ترشیجات به دلیل این که مدت زیادی در یک محیط اسیدی قرار می‌گیرند بسیاری از ویتامینها و مواد مغذی‌شان از بین رفته و خاصیت غذایی خود را از دست می‌دهند.

دکتر سهیلی تصریح کرد: این تصور که مصرف ترشی و سرکه سبب کاهش چربی می‌شود بسیار اشتباه است و اگر این تصور درست بود و ترشی‌جات و سرکه باعث از بین بردن چربی بدن می‌شدند هم اکنون مشکلی به نام چاقی وجود نداشت.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه سرکه خود ماده‌ای ضد ویروس است، گفت: مصرف ترشی‌جات و سرکه برای سرماخوردگی به هیچ وجه مضر نیست و حتی چینی‌ها از سرکه به عنوان ضدویروس سارس و آنفلوانزا استفاده می‌کنند.

وی با تاکید بر اینکه مصرف زیاد ترشی و شور می‌تواند برای دستگاه گوارش مشکل ایجاد کند، افزود: اینکه فرآورده‌های شوری و ترشی اشتها آور است و برای سرماخوردگی مضر نیست به این معنی نیست که هر چقدر بخواهیم می‌توانیم از ترشی استفاده کنیم.

این متخصص تغذیه در پایان تاکید کرد: مصرف شور و ترشی همانطور که در دهان و مری ایجاد سوزش می‌کند در معده و روده نیز همین تاثیر را دارد و در صورت مصرف زیاد و مداوم بسته به حساسیت دستگاه گوارش افراد موجب التهاب معده و روده می‌شود.