

نقرسی‌ها و دیابتی‌ها، «سماق» بخورند

سماق در سفره هفت سین، نماد صبر و تحمل است اما به گفته یک متخصص تغذیه، مکیدن پودر یا دانه‌های آن برای تسکین افراد دچار گرمی، التهاب و عصبانیت هم مفید است و خوردن آن به بیماران دیابتی و کسانی توصیه می‌شود که اوره، اسید اوریک و فشار خونشان بالاست.



سماق در سفره هفت سین، نماد صبر و تحمل است اما به گفته یک متخصص تغذیه، مکیدن پودر یا دانه‌های آن برای تسکین افراد دچار گرمی، التهاب و عصبانیت هم مفید است و خوردن آن به بیماران دیابتی و کسانی توصیه می‌شود که اوره، اسید اوریک و فشار خونشان بالاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین، دکتر عین‌اله ولی‌زاده با اشاره به اینکه سماق برای بیماران دیابتی ماده خوراکی مفیدی محسوب می‌شود، افزود: یکی از عوامل ایجاد عوارض مختلف در دیابتی‌ها، ترکیب گلوکز با پروتئین‌ها است که منجر به تغییر ساختار شیمیایی و عملکرد نامطلوب این پروتئین‌ها می‌شود و طبق پژوهش‌های انجام شده، سماق می‌تواند تا ۸۱ درصد از بروز این عوارض پیشگیری کند.

وی تصریح کرد: سماق با کاهش میزان اوره و اسید اوریک خون، به دفع مواد زائد بدن کمک کرده و خون را تصفیه می‌کند و برطرف کننده نقرس و رماتیسم است.

به گفته دکتر ولی‌زاده، این ماده غذایی به دلیل داشتن تانن فراوان، قابض و پاک کننده معده و روده بوده و چون خاصیت ضد میکروبی و آنتی بیوتیکی دارد تا حدودی پیشگیری کننده از اسهال‌های باکتریایی خونی است و اغلب آن را همراه با غذاهای گوشتی همچون انواع کباب‌ها مصرف می‌کنند تا با میکروب‌های بیماری‌زای احتمالی موجود در گوشت نیم پز یا مسموم مقابله کند.

این متخصص مرکز تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز ضمن اشاره به اینکه سماق به دلیل دارا بودن اسیدهای آلی و ترشی مطبوعی که دارد به هضم سریع غذاها و چربی‌ها نیز کمک کرده، تحریک کننده اشتها به شمار می‌رود، گفت: این چاشنی به دلیل طبع سردی که دارد برطرف کننده تب و حرارت بدن بوده و ادرارآور است، و در ضمن برای کاهش درد دندان مفید است و باعث تقویت لثه می‌شود.

به گفته او در قدیم، برگ درخت سماق را دم کرده و برای سیاه کردن مو استفاده می‌کردند. از چای آن نیز برای کاهش تعریق استفاده می‌شد. غرغره کردن دمکرده سماق همچنین برای التیام ورم گلو و دهان موثر است.

ولی‌زاده با اشاره به اینکه سماق دارای رنگ‌های مختلف است و انواع سبز و زرد آن بسیار ترش و مزه، نارس و تا حدودی سمی هستند گفت: بهترین نوع سماق که اغلب در نواحی آذربایجان رشد می‌کند به رنگ قرمز و بنفش روشن است که ترشی مطلوب و خواص و مرغوبیت زیاد دارد. البته باید توجه داشت که احتمال تقلبی و رنگی بودن سماق‌های قرمز بیش از سایر سماق‌هاست و در هنگام خرید حتما باید دقت بیشتری کرد.