



پوست بادمجان خاصیت ضدسرطانی دارد

آشنایی با خواص خوراکی‌ها - پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند نتایج تحقیقات نشان می‌دهد پوست بادمجان خاصیت ضدسرطانی دارد و سبب جلوگیری از پیری زودرس و کاهش سطح کلسترول خون نیز می‌شود.

آشنایی با خواص خوراکی‌ها - پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند نتایج تحقیقات نشان می‌دهد پوست بادمجان خاصیت ضدسرطانی دارد و سبب جلوگیری از پیری زودرس و کاهش سطح کلسترول خون نیز می‌شود.

به گزارش سایت پزشکان بدون مرز، در یک تحقیق که در دانشگاه المنوفیه مصر انجام شد، آمده است پوست بادمجان سرشار از ترکیبات حاوی آنتی‌اکسیدان است که سبب می‌شود سلول‌های بدن در برابر پیری زودرس مقاوم شوند. وجود فنولین در پوست بادمجان سبب می‌شود در کاهش میزان کلسترول خون مؤثر باشد و همزمان با جلوگیری از بروز اختلالاتی در دی‌ان‌ای مانع از شکل‌گیری بافت‌های سرطانی در بدن شود.

با این حال توصیه می‌شود در خوردن بادمجان زیاده‌روی نشود زیرا دارای اگزالات است و این امر می‌تواند در شکل‌گیری سنگ کلیه مؤثر باشد. همچنین فیتوکمیکال موجود در بادمجان با قدرتی غیرقابل تصور نوعی سرطان پوست را درمان می‌کند. در طب سنتی کشور استرالیا، کشاورزان سرطان چشم را که در حیوانات آن منطقه زیاد دیده می‌شود و یکی از علل اصلی آن اشعه خورشید و کمبود ازن هواست، به وسیله بادمجان درمان می‌کنند. به همین منظور مطالعات وسیعی در این زمینه آغاز شد و آنها موفق شدند ماده‌شیمیایی ذکر شده را در بادمجان شناسایی و به‌دست آورند. این ماده مهم سبب از بین بردن سلول‌های سرطانی می‌شود و از رشد مجدد آنها جلوگیری می‌کند.

پتاسیم و اسید فولیک بادمجان از بروز فشار خون و بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری می‌کند و به شرطی که سرخ نشود، به‌عنوان پایین آورنده کلسترول شناخته شده است. ترکیبات فنولی بادمجان خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و بدن را در برابر انواع عفونت‌های باکتریایی و ویروسی محافظت می‌کند. از سوی دیگر در پوست این صیفی آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانین وجود دارد که برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی مفید است. از این‌رو توصیه می‌شود، آن را با پوست، پخته و میل کنید. معمولا این صیفی را به روش آب پز، کبابی و سرخ شده تهیه می‌کنند که روش آب پز مناسب‌ترین روش شناخته شده است. همچنین طبق تحقیقات انجام شده، تخم بادمجان برای درمان سرماخوردگی و زکام مفید است.

اما به‌دلیل موادی که در میان دانه‌ها یا تخم آن وجود دارد در مبتلایان به بیماری‌های کبدی یا یرقان می‌تواند ایجاد ناراحتی کند. از مصرف بادمجان کال یا نارس اجتناب کنید. بادمجان نارس دارای ماده‌ای سمی است که خوردن آن می‌تواند موجب بروز مسمومیت در مصرف‌کننده شود. البته به‌دلیل اگزالاتی که در بادمجان وجود دارد، بهتر است خوردن آن را محدود کنید. مصرف بادمجان به همراه سیر می‌تواند خاصیت پایین‌آورندگی کلسترول بد خون را چند برابر کرده و از بروز بیماری‌های عروقی جلوگیری کند. بهترین نوع بادمجان، قلمی، بدون تخم و رسیده آن است.