

## اثر سرکه سیب بر سلامت

پژوهشی درباره اثرات سرکه سیب نشان می‌دهد کمبود پتاسیم و فاصله گرفتن از غذاهای طبیعی از عوامل مهم بروز بیماری‌ها و مرگ زودهنگام در جوامع امروزی است...



پژوهشی درباره اثرات سرکه سیب نشان می‌دهد کمبود پتاسیم و فاصله گرفتن از غذاهای طبیعی از عوامل مهم بروز بیماری‌ها و مرگ زودهنگام در جوامع امروزی است و مصرف سرکه سیب می‌تواند در بهبود سلامت عمومی، افزایش طول عمر و حتی کاهش تلفات دام و طیور مؤثر باشد.

مرتضی چابک از پژوهشگران کشور در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به شیوه‌های سنتی استفاده از سرکه سیب در گذشته اظهار کرد: در نسل‌های گذشته، استفاده از سرکه سیب در زندگی روزمره رواج زیادی داشت؛ به گونه‌ای که بسیاری از مادران و مادرزرگ‌ها پس از شست‌وشوی مو از سرکه سیب برای آبکشی و نرم کردن موها استفاده می‌کردند و همچنین در نظافت و ضدعفونی کردن محیط خانه نیز این ماده طبیعی کاربرد گسترده‌ای داشت.

وی افزود: به تدریج مواد شیمیایی صنعتی جایگزین بسیاری از این روش‌های سنتی شدند و همین موضوع باعث فاصله گرفتن جامعه از برخی الگوهای طبیعی و کم‌خطر گذشته شده است.

چابک، افزایش بیماری‌ها و کاهش میانگین عمر را با سبک تغذیه امروز مرتبط دانست و گفت: ورود مواد شیمیایی و آلاینده‌ها از طریق غذا، آب و خاک به بدن و همچنین دور ماندن از غذاهای طبیعی و مفید، از عوامل مهم آسیب به سلامت انسان محسوب می‌شود.

وی با تأکید بر نقش پتاسیم در سلامت بدن ادامه داد: براساس مطالعات و مستندات علمی، پتاسیم یکی از عناصر مؤثر در افزایش طول عمر و حفظ سلامت بدن به شمار می‌رود و باید از طریق تغذیه مناسب تأمین شود.

این پژوهشگر با اشاره به مشاهدات میدانی خود در روستای یزدل کاشان، اظهار کرد: در این روستا بسیاری از ساکنان همراه غذا از سرکه سیب محلی استفاده می‌کنند و به گفته وی، میزان مراجعه به پزشک در میان آنان کمتر و میانگین طول عمر نیز بالاتر از برخی مناطق دیگر مشاهده شده است.

وی همچنین به کاربرد سرکه سیب در دامداری و پرورش طیور اشاره کرد و گفت: استفاده از مقدار محدودی سرکه سیب طبیعی در آب و غذای دام و طیور می‌تواند به کاهش تلفات، به ویژه در فصل گرما کمک کند و کیفیت گوشت و شیر تولیدی را نیز بهبود بخشد.

چابک در ادامه به آزمایش‌های تاریخی در حوزه زیست‌شناسی اشاره کرد و مدعی شد: در اوایل قرن بیستم، پژوهشگرانی با استفاده از محیط‌های تغذیه‌ای خاص توانستند سلول‌های قلب جنین مرغ را برای مدت طولانی زنده نگه دارند و نقش پتاسیم در این فرایند مورد توجه قرار گرفت.

چابک با اشاره به روش تهیه سرکه سیب محلی و صنعتی، افزود: در بسیاری از نمونه‌های صنعتی، سرکه از طریق فرایند تقطیر، زلال‌سازی و حرارت‌دهی تولید می‌شود که این فرایند می‌تواند بخش قابل توجهی از آنزیم‌ها و مواد مفید موجود در سرکه طبیعی را از بین ببرد. در جریان تقطیر، بخشی از مواد معدنی و ترکیبات مؤثر سرکه از جمله پتاسیم کاهش پیدا می‌کند و محصول نهایی تفاوت زیادی با سرکه سیب سنتی و دست‌ساز دارد.

وی با اشاره به شرایط کنونی کشور، حفظ سلامت عمومی را ضروری دانست و گفت: در شرایط دشوار، توجه به تغذیه سالم و استفاده از مواد غذایی طبیعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و سلامت جامعه می‌تواند نقش مهمی در افزایش توان و نشاط عمومی داشته باشد.

این پژوهشگر با اشاره به خواص سرکه سیب، یادآور شد: سرکه سیب طبیعی به دلیل برخورداری از آنزیم‌ها و مواد معدنی می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کنترل وزن و کمک به سلامت عمومی بدن کمک کند. برخی افراد از سرکه سیب سنتی برای کاهش دردهای مفصلی، کمک به سلامت پوست و مو و بهبود شرایط عمومی بدن استفاده می‌کنند، هرچند بررسی

علمی دقیق تر درباره همه این آثار نیازمند مطالعات تخصصی و مستند پزشکی است.

چابک با اشاره به پیشینه تاریخی و فرهنگی ایران اظهار کرد: تاریخ و تمدن ایران همچون درختی کهن و ریشه دار، در طول قرن ها فراز و نشیب های بسیاری را تجربه کرده و همواره از جایگاه ویژه ای در تحولات منطقه و جهان برخوردار بوده است. موقعیت جغرافیایی، منابع طبیعی، پیشینه تاریخی و هویت فرهنگی متمایز ایران باعث شده این سرزمین در دوره های مختلف تاریخی مورد توجه قدرت های خارجی و جریان های سلطه طلب قرار گیرد، اما ایرانیان در طول تاریخ توانسته اند هویت و استقلال فرهنگی خود را حفظ کنند.

چابک با اشاره به نمونه هایی از مقاومت تاریخی ایرانیان گفت: ایران در طول تاریخ با تهدیدها و حملات متعددی از سوی قدرت های مختلف روبه رو بوده، اما فرهنگ غنی، باورهای مذهبی و حس میهن دوستی مردم موجب تداوم و ماندگاری این تمدن شده است. زبان فارسی نیز به عنوان یکی از کهن ترین زبان های زنده دنیا، نقش مهمی در حفظ هویت فرهنگی و تاریخی ایران ایفا کرده و آثار ادبی شاعرانی همچون حکیم فردوسی، سعدی، حافظ و مولانا همچنان در سطح جهانی مورد توجه قرار دارد.

این پژوهشگر افزود: بسیاری از آثار علمی و فرهنگی دانشمندان ایرانی همچنان در مراکز علمی و دانشگاهی جهان مورد استفاده قرار می گیرد و این موضوع نشان دهنده تأثیر عمیق تمدن ایرانی بر فرهنگ و دانش بشری است.