

بادمجان؛ بازکننده عروق و تقویت‌کننده معده

یک متخصص تغذیه گفت: مهمترین خاصیت بادمجان کم‌کالری بودن آن است و مصرف آن باعث باز شدن عروق خونی و تقویت‌کننده معده می‌شود.



یک متخصص تغذیه گفت: مهمترین خاصیت بادمجان کم‌کالری بودن آن است و مصرف آن باعث باز شدن عروق خونی و تقویت‌کننده معده می‌شود. مرتضی صفوی در گفتگو با جام جم گفت: بادمجان حاوی فیبر بالایی است و برای درمان یبوست و کاهش کلسترول مفید است و به دلیل داشتن پتاسیم بالا و سدیم پایین، برای کاهش فشار خون بسیار سودمند است. وی گفت: بادمجان بازکننده عروق خونی و تقویت‌کننده معده و ادرارآور است. خوردن بادمجان بوی عرق را در بدن از بین می‌برد و خاکستر بادمجان نیز به صورت مخلوط با سرکه برای معالجه زخم‌های جلدی موثر است. این متخصص تغذیه افزود: بادمجان به علت داشتن یک ماده سمی به نام سولانین برای اشخاصی که سابقه حساسیت دارند، مفید نیست. صفوی اضافه کرد: مهمترین خاصیت آن کم‌کالری بودن آن است، به همین علت غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند؛ زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز است. وی گفت: بادمجان را حتما باید به حالت کاملا رسیده مصرف کرد؛ زیرا خام آن طعم تلخ دارد و در کسانی که آسم و برونشیت دارند، باعث تحریک این بیماری‌ها می‌شود. این متخصص تغذیه اضافه کرد: بادمجان اثر نرم‌کننده، برطرف‌کننده یبوست، ادرارآور دارد و به علت دارا بودن آهن در رفع کم‌خونی بسیار مفید است. همچنین ریشه بادمجان، شاخه‌های خشک شده و برگ‌های آن اثر بند آورنده خون دارد. همچنین بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت‌های حاصل از خوردن فارچ سمی است. مصرف بادمجان، گرفتگی رگ‌ها را باز می‌کند و افراد را از خطر سکنه قلبی حفظ می‌کند. وی افزود: برگ‌ها و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند، این جوشانده درمان اسهال خونی است. جوشانده ریشه بادمجان برای درمان بیماری آسم مفید است. صفوی گفت: آب زردرنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می‌شود نیز برای خشک کردن عرق دست و پا، بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتب عرق می‌کند و باید دست و پای خود را با آن چند بار در روز بشویند، مفید است. بهترین روش پخت بادمجان، آب‌پز کردن و پختن در فر است؛ زیرا سرخ شده آن سنگین شده و برای معده‌های ضعیف مناسب نیست. وی افزود: افرادی که بواسیر و درد چشم دارند، نباید از بادمجان استفاده کنند؛ زیرا بیماری آنها را تشدید می‌کند. این گونه اشخاص اگر می‌خواهند بادمجان بخورند، بهتر است آن را با گوشت و روغن یا سرکه بپزند و بخورند.