



دلمه برگ مو را از دست ندهید

این روزها دلمه برگ مو، خوردن دارد. بخصوص آن که طعم آن به ترشی ملسی متمایل باشد. اگر میزان سرکه یا آبلیموی به کار رفته در این غذا زیاد باشد...

جام جم آنلاین: این روزها دلمه برگ مو، خوردن دارد. بخصوص آن که طعم آن به ترشی ملسی متمایل باشد. اگر میزان سرکه یا آبلیموی به کار رفته در این غذا زیاد باشد، محرك غدد بزاقی و شیره گوارشی است و در این هوای گرم اشتها را تحریک می‌کند.

این غذا باب میل نسل جوان است و کودکان هم طعم آن را می‌پسندند البته بد نیست بدانید ته‌دیگ برگ مو هم بی‌نظیر است و بیشتر در غذاهایی چون لوبیالپلو، سبزی‌پلو و نخودپلو استفاده می‌شود.

اگرچه بر اثر حرارت پخت و در مجاورت روغن، برگ‌ها کمی برشته شده و گاهی می‌سوزد و تا حدودی از میزان ریزمغذی هایش کاسته می‌شود، اما برخلاف ته‌دیگ پلو، سیب‌زمینی یا نان به ترکیبات سمی و سرطان‌زای آکریلامید تبدیل نمی‌شود و تهدیدکننده سلامت نیست.

ارزش غذایی برگ مو

برگ مو حاوی مقداری ساکاروز، ویتامین A، ویتامین C، پتاسیم و برخی اسیدهای خوراکی است و اگر بیش از نیم تا یک ساعت پخته شود به میزان زیادی از ویتامین C آن کاسته می‌شود، ولی ترکیبات دیگرش کمتر دستخوش تغییرات می‌شود.

این برگ به دلیل پتاسیم و اسید [#171«تارتاریک](#)؛ ادرارآور خوبی است و سموم بدن را از طریق کلیه‌ها دفع می‌کند. [#171«تارتاریک](#)؛ باعث طعم ترش انگور و برگ مو می‌شود و خاصیت آنتی‌اکسیدان‌ها را تشدید می‌کند.

برگ مو به دلیل ترکیبات ضد عفونی‌کننده، دستگاه گوارش را پاک کرده و برای رفع یبوست مفید است. به کبد کمک می‌کند و در رفع نقرس و زردی موثر است.

ترکیبات موجود در این برگ‌ها اختلالات گردش خون را رفع کرده و مصرف آن در دوران یائسگی توصیه می‌شود.

ساقه‌های جوان و سبز رنگ آن برای درمان بواسیر مفید است و دم‌کرده این برگ‌ها اسهال خونی را برطرف می‌کند و بهترین دارو برای رفع حالت تهوع و استفراغ است.

پوست قرمز و ملتهب را التیام می‌بخشد و اشتهاآور خوبی است. این را هم بدانید، شاخه‌های سبز رنگ مو، همچون برگ‌هایش خواص تغذیه‌ای یکسان و شاید بیشتری دارد.

از برگ موی خانگی استفاده کنید

معمولا در تهیه دلمه برگ مو از لپه، برنج، گوشت و سبزی‌هایی چون ترخون و مرزه استفاده می‌شود. ترخون ضد عفونی‌کننده، مسکن و خواب‌آور است و اگر زیاد مصرف شود، غذا را تلخ می‌کند. مرزه نیز مقوی معده و هاضم غذاست و اگر زیاد استفاده شود، طعم تند و تیزش، مزه اصلی غذا را مخفی می‌کند و در برخی افراد باعث ایجاد التهاباتی در داخل دهان می‌شود.

اگر این غذا را با آبلیمو یا سرکه طعم‌دار کنید، جذب مواد ویتامینی، پروتئینی و آهن گوشت را افزایش می‌دهد و برای بیماران مبتلا به نقرس مفید است. اگر هم مبتلا به دیابت هستید، برنج دلمه را کمتر کنید و برای طعم‌دار شدنش از شکر استفاده نکنید.

به دلیل آن که شستن برگ‌های مو به راحتی ممکن نیست و امکان دارد، آلوده به سموم دفع آفات باشد، در صورت امکان از برگ موی درختچه‌های خانگی استفاده کنید.