

انار خون ساز نیست



انار ملس تبریز، انار سیاه، انار سنگی، انار تاج بلند، انار شیرین دانه درشت و... اینها ارقام مختلف انار است که این روزها در بازار میوه یا جشنواره‌هایی که به مناسبت فرارسیدن فصل انار در برخی شهرها برگزار می‌شود، به فروش می‌رسد.

جام جم آنلاین: انار ملس تبریز، انار سیاه، انار سنگی، انار تاج بلند، انار شیرین دانه درشت و... اینها ارقام مختلف انار است که این روزها در بازار میوه یا جشنواره‌هایی که به مناسبت فرارسیدن فصل انار در برخی شهرها برگزار می‌شود، به فروش می‌رسد. اما برخی از همین مراکز، علاوه بر انار، فرآورده‌های این میوه همچون رب انار، آب انار، سس انار و سرکه انار هم به فروش می‌رسد. اما پرسش اینجاست، آیا می‌توان به فرآورده‌هایی که از سوی عرضه‌کنندگان محلی تولید و در ظروف به ظاهر بهداشتی بسته‌بندی می‌شود، اطمینان کرد؟

انار تقویت‌کننده کبد و صفراور است و میزان کلسترول و فشارخون را تنظیم می‌کند. انواع ترش آن به دلیل میزان پایین قند و اسید بیشتر برای افراد مبتلا به دیابت مفید، به دلیل پتاسیم فراوان ادرارآور، با دفع سموم بدن جلادهنده پوست و کاهنده وبار خانم‌های باردار است.

انواع انارهای سیاه یا کبودرنگ نیز برای سرفه ناشی از گرمی و سرماخوردگی مفید است و باعث کاهش اوره و غلظت خون می‌شود.

بنابر نظر گروهی از پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا، مصرف دانه‌های انار از عوارض یائسگی می‌کاهد و با تعدیل هورمون‌ها از تحلیل استخوان‌ها و غضروف‌ها جلوگیری می‌کند و ریسک ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد باید بدانید برخلاف تصور عامه انار خون‌ساز نیست و به رفع کم‌خونی کمک نمی‌کند، چراکه آهن آن گیاهی است و قدرت جذب پایینی دارد، بنابراین نمی‌تواند به افزایش فعالیت مغز استخوان منجر شود.

بد نیست بدانید در صدگرم دانه انار 60 کالری انرژی نهفته است و می‌تواند 40 درصد نیاز روزانه بدن ما را به ویتامین C تامین کند.

فرآورده‌های بی‌نام و نشان، تقلبی است

هم‌اکنون فرآورده‌های انار به دو صورت صنعتی و سنتی عرضه می‌شود. آن دسته از فرآورده‌هایی که برچسب معرفی محصول و کد چند رقمی وزارت بهداشت را دارد، سالم و مورد اطمینان است اما نکته قابل توجه آن‌که در میان همین محصولات بهداشتی، فرآورده‌هایی از انار همچون آب انار به صورت دستی در بطری‌های بزرگ مجهز به برچسب‌هایی که در ظاهر مشخصات محصول روی آن درج شده به فروش می‌رسد.

این محصولات در نگاه اول بهداشتی و سالم به نظر می‌رسد، اما با کمی دقت موشکافانه در مندرجات آن به نداشتن مجوز بهداشت و نشانی کارخانه تولیدکننده پی خواهیم برد.

این نوع محصولات که بنا بر ادعای فروشندگان آن صددرصد طبیعی بوده و قیمت ارزانی دارد، ترکیبی از آب، درصدی شکر یا نمک، مواد رنگی، میزانی اسیدسیتریک جهت ایجاد طعم ترش و گس و مواد طعم‌زایی مشابه انار بوده که فوق‌العاده مضر است و به ناکارآمدی دو عضو سم‌زدای بدن یعنی کلیه و کبد منجر می‌شود و با ایجاد واکنش‌های شدید آلرژیک با علائمی چون خارش، تورم، سرفه و تنگی نفس تهدیدکننده سلامت مصرف‌کننده خواهد بود.

البته رب، سس و سرکه تقلبی انار هم از این مقوله مستثنی نیست. فرآورده‌های انار را از اماکن معتبر با برندهای شناخته شده خریداری کنید، چراکه انواعی از آنها پروانه بهداشت تقلبی دارد.

فاخره بهبهانی - جام‌جم