

فواید مصرف سماق با کباب را بشناسید

مصرف سماق با کباب دارای فواید بسیاری است که رفع آلودگی گوشت و کاهش کلسترول برخی از آن‌ها هستند.



همشهری آنلاین: مصرف سماق با کباب دارای فواید بسیاری است که رفع آلودگی گوشت و کاهش کلسترول برخی از آن‌ها هستند.

از گذشته‌های دور در ایران همراه چلوکباب و برخی از غذاها، سماق استفاده می‌شده است.

امروزه مقالات متعددی حاکی از آن است که این ماده خاصیتی چندکاره دارد و مواد موجود در آن خواص ضد میکروبی بسیار قوی دارند.

به عنوان نمونه، از آنجا که گوشت مورد استفاده برای طبخ کباب چرب است، سماق موجب کاهش کلسترول و جذب چربی موجود در آن می‌شود.

همچنین سماق آلودگی موجود در گوشت را از بین می‌برد و از طرفی خاصیتی قابض دارد؛ یعنی اگر التهابات یا زخم‌هایی در مسیر لوله گوارش باشد تا حدودی موجب بهبود آنها شده و محافظ خوبی برای کبد است.