



قبل از خوردن نوبرانه‌های بهاری این نکته ها یادتون نره

با شروع فصل زیبای بهار، فروش میوه‌هایی نظیر گوجه سبز و چغاله بادام توسط میوه فروشان و همچنین فروشندگان دوره‌گرد رونق می‌گیرد.

سلامت نیوز: با شروع فصل زیبای بهار، فروش میوه‌هایی نظیر گوجه سبز و چغاله بادام توسط میوه فروشان و همچنین فروشندگان دوره‌گرد رونق می‌گیرد.

این میوه‌ها دارای فواید و خواص بسیاری برای سلامتی ما هستند، اما اگر نشسته و آلوده باشند، احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی گوارشی از جمله حصبه و مسمومیت‌های غذایی را مطرح می‌سازند.

گوجه سبز

درخت کوتاه قدی با میوه‌های کوچک هسته‌دار است که رنگ میوه‌ها قبل از رسیدن سبز و طعمشان ترش است، اما پس از رسیدن آبدار و شیرین و مایل به رنگ زرد می‌شوند. درختان گوجه سبز در نواحی معتدل بهترین رشد را دارند و در آب و هوای ملایم به رنگ‌های ارغوانی، قرمز، نارنجی، زرد و سبز روشن در می‌آیند. آب و هوای سرد باعث ایجاد رنگ قهوه‌ای و ظاهر نامطلوب میوه گوجه سبز می‌شود.

خواص مهم گوجه سبز

از مهم‌ترین خواص این میوه، خاصیت مسهلی و اشتهاآور بودن آن است که به خوبی شناخته شده است. همچنین اثرات منحصر به فرد آن شامل کاهش فشار خون و کلسترول خون، حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معده - روده‌ای است. به علاوه این میوه زیاد کننده ادرار بوده و برای درمان ناراحتی‌های مجاری ادراری مفید است. گوجه سبز برطرف‌کننده عطش و خنک کننده نیز می‌باشد.

این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری‌هایی مانند چربی خون بالا، پیری سلول و سرطان دارد. اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده به طور طبیعی در گوجه سبز وجود دارد. همچنین بعضی از تحقیقات بیانگر خاصیت ضد قارچی و ضد باکتریایی این میوه هستند. گوجه سبز باعث تعادل اسید و باز در جریان خون می‌شود، از این رو می‌تواند در درمان حالت اسیدی خون مفید باشد. مطالعات نشان می‌دهند که این میوه می‌تواند در درمان تومورها موثر باشد. همچنین به دلیل وجود اسید اسکوربیک (ویتامین C)، برای افراد مبتلا به نقرس توصیه می‌شود.

گوجه سبز به علت دارا بودن پیش ساز ویتامین A برای درمان شب‌کورگی مفید است. در بیماری روماتیسم و تصلب شرایین هم خوردن گوجه سبز توصیه می‌شود. همچنین این میوه مملو از ویتامین‌های B و C بوده و به همین جهت برای آرامش اعصاب مفید شناخته شده است.

نکات مهم در مصرف گوجه سبز

* زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است که سبب دل درد و نفخ شود.

* خواص گوجه سبز نرسیده به علت داشتن اسیدهای مختلف بیشتر از میوه‌های رسیده است و در عوض نفخ آن هم بیشتر است. مصرف گوجه‌سبز آلوده سبب بروز مسمومیت‌های گوارشی می‌شود.

* همچنین مصرف زیاد آن حالتی از حساسیت موقت را در دهان و دندان‌های مصرف کننده ایجاد می‌نماید.

اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده به طور

طبیعی در گوجه سبز وجود دارد. همچنین بعضی از تحقیقات بیانگر خاصیت

ضد قارچی و ضد باکتریایی این میوه هستند

چغاله بادام

میوه درخت بادام در ابتدای رویش تا حدودی سفت بوده و قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک ظریفی می‌باشد. در داخل آن نیز روکشی قرار دارد که سفید و نرم بوده و مغز آبدکی و نازک بادام را در خود نگهداری می‌کند. به مرور پوسته‌های رویی و داخلی بادام سخت‌تر شده و مغز بادام نیز شکل نهایی خود را می‌یابد. از زمانی که میوه جوان است و هنوز رشد کامل نکرده و کال است، به آن چغاله بادام گفته می‌شود.

خواص چغاله بادام

مواد مغذی میوه کال و نارس بادام کمتر از میوه‌های رسیده است و از نظر کلسیم، آهن و به طور کلی املاح معدنی در سطح پایین‌تری قرار دارد. رسیده این میوه افراد را در برابر بیماری‌هایی چون پوکی استخوان، افزایش کلسترول، کم‌خونی و چسبندگی روده‌ها محافظت می‌کند، اما تا وقتی کال است از این ویژگی‌ها برخوردار نیست.

البته این میوه در صورت عدم افراط و رعایت برخی نکات بهداشتی فایده مهمی چون جلوگیری از گرفتگی عضلات دارد. در واقع میوه سبز رنگی نظیر چغاله بادام که کال و نارس است سرشار از کلروفیل است. کلروفیل داخل بدن در مسیر کانال گوارشی به جذب منیزیم کمک شایانی می‌کند و از آنجا که منیزیم برای کاهش گرفتگی عضلات نقش بسزایی دارد، خوردن متعادل آن می‌تواند تا حدی در بهبود گرفتگی عضلات مفید واقع شود.

از سوی دیگر این نوبرانه ترکیباتی دارد که وجود آن‌ها در معده مانع سیب رسیدن به بافت معده و بروز سرطان معده می‌شود.

نکات مهم در مصرف چغاله بادام

* بسیاری از افراد معتقدند که این میوه‌ها [#171& سرد](#) هستند و مصرف زیاد آن‌ها موجب عوارضی از قبیل دل به هم خوردگی، تهوع، اسهال، سردرد و دل درد می‌شود. در واقع گرد و غبار نشسته بر روی میوه‌ها حاوی بسیاری از میکروب‌ها است که موجب ایجاد عوارضی شبیه همان [#171& سردی کردن](#) می‌شود.

* عموماً کودکان با دیدن این گونه میوه‌ها بر روی چرخ‌دستی‌ها که ظاهری تمیز و خیس دارند، به گمان اینکه این خوراکی‌ها توسط فروشنده تمیز شده‌اند آن‌ها را خریده و بلافاصله با پاشیدن مقداری نمک آن را میل می‌کنند. در حالی که این خوراکی‌ها اصولاً شسته و ضد عفونی نشده‌اند و آبی که بر روی آن‌ها پاشیده می‌شود صرفاً برای تازه و خوش منظره نگه داشتن آن‌ها است.

* برخی از این میوه‌ها تنها با آب جوی، چاه و دیگر آب‌های غیرخوراکی توسط فروشنده‌ها شسته شده و بنابراین فرد مصرف کننده را گرفتار بیماری‌های گوارشی و حتی بسیاری از بیماری‌های عفونی که تمام بدن را مبتلا کرده و عوارض جدی در پی دارند، می‌نماید.

* بیماری حصبه نوعی عفونت باکتریایی دستگاه گوارش ناشی از مصرف آب و مواد غذایی آلوده است که می‌تواند افراد بی‌احتیاط را در کلیه سنین مبتلا کند و عوارضی از قبیل کاهش شدید آب و املاح بدن، سوراخ شدن روده‌ها، خونریزی دستگاه گوارش، عفونت استخوان و زردی را ایجاد کند.

* مسمومیت‌های غذایی ناشی از باکتری‌هایی مثل باسیلوس سرئوس و استافیلوکوک اورئوس نیز از جمله بیماری‌هایی هستند که در اثر مصرف غذا و میوه آلوده فرد را مبتلا کرده و عوارض خود را به او تحمیل می‌کنند.

* همچنین چغاله‌هایی که مقداری تلخی دارند حاوی مقدار بسیار کمی اسید سیانیدریک و ترکیبی از سم خطرناک سیانور هستند که

مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به مسمومیت در مصرف‌کننده شود.

منبع: دنیای تغذیه