

## گوجه سبز و دنیایی از خاصیت

گوجه سبز یکی از میوه‌های آشنای بهاری است، میوه‌ای خوش طعم و رنگی که کوچک و بزرگ برای خوردنش لحظه شماری می‌کنند...



سلامت نیوز : گوجه سبز یکی از میوه‌های آشنای بهاری است، میوه‌ای خوش طعم و رنگی که کوچک و بزرگ برای خوردنش لحظه شماری می‌کنند، جدا از طعم ترش و وسوسه‌انگیز گوجه سبز، این میوه دنیایی از خاصیت‌های مفید است. محمدی کارشناس ارشد تغذیه می‌گوید: خداوند ترتیب فصول و میوه‌های هر فصل را آنچنان پشت سرهم قرار داده است که هر فصل خوراک مورد نیاز همان فصل را با خودش می‌آورد، میوه‌های هر فصل می‌تواند کمبود فصل قبل را جبران کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ برای مثال ما در فصل سرما با انواع بیماری‌های ویروسی روبه‌رو هستیم که برای ایمنی برابر آنها نیاز داریم ویتامین C زیادی مصرف کنیم و تمام میوه‌های این فصل مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و... سرشار از این ویتامین هستند. همچنین فصل تابستان که بدن به آب بیشتری نیاز دارد، پر است از میوه‌های آبدار. در فصل بهار به دلیل آنکه میزان سبزی‌ها و میوه‌های تازه در اواخر زمستان کم است، مصرف نوبرانه‌ها و میوه‌های فصل بهار توصیه شده است. وی ادامه می‌دهد: گوجه سبز جزو اولین میوه‌هایی است که در بهار به بازار می‌آید، گوجه سبز دارای ارزش غذایی بالایی است که طرفداران آن می‌توانند از آن بهره‌مند گردند.

محمدی با بیان اینکه هر صد گرم گوجه سبز 30 کیلوکالری انرژی دارد، می‌افزاید: گوجه سبز مانند بسیاری از میوه‌های ترش، غنی از ویتامین‌های A، B و C است و اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری‌هایی مانند چربی خون بالا، پیری سلول‌ها و سرطان دارد. وی ادامه می‌دهد: همچنین اسیدبنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی آن به اثبات رسیده و به طور طبیعی در گوجه سبز وجود دارد. محمدی می‌گوید: این میوه نوبر بهاری چون حاوی برخی ویتامین‌ها و نیز پیش ساز ویتامین A است، برای کمک به درمان شب‌کوری و نیز رشد بدن (در صورت مصرف تمام مواد غذایی دیگری که مورد نیاز کودکان هستند) مفید است، گوجه سبز دارای ویتامین‌های B و C است و به همین جهت برای آرامش اعصاب نیز مفید است. البته مصرف زیاد آن حالتی از حساسیت موقت را در دهان و دندان‌های مصرف‌کننده ایجاد می‌کند.

کاهش فشار خون یکی از اثرات درمانی منحصر به فرد گوجه سبز است؛ محمدی کارشناس تغذیه در این مورد می‌گوید: خوردن گوجه سبز فشار بالای خون را تحت کنترل درمی‌آورد، چربی خون را کاهش می‌دهد، رسوبات را از خون حذف می‌کند و عملکرد معده-روده‌ای را نیز تنظیم می‌کند، علاوه بر این، باعث تعادل اسید و باز در جریان خون می‌شود و به همین دلیل می‌تواند در درمان حالت اسیدی خون مفید باشد، ضمن آنکه مطالعات نشان داده این میوه می‌تواند در درمان تومورها هم موثر باشد. وی ادامه می‌دهد: ارزش غذایی 100 گرم گوجه سبز برابر است با 8 گرم کربوهیدرات، 2/84 گرم چربی، 1/6 گرم پروتئین و فیبر خام نیم درصد و همچنین با خوردن 100 گرم گوجه سبز، 5 درصد ویتامین A، دو درصد ویتامین B1، یک و نهم درصد ویتامین B2، دو و هشت دهم درصد نیاسین، 13 درصد ویتامین C، پنج درصد کلسیم، 2 درصد فسفر و 5 درصد آهن مورد نیاز بدنتان تامین می‌شود. این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه اکثراً گوجه سبز را با نمک می‌خورند، می‌گوید: این میوه به دلیل خصوصیت اسیدی اجزای آن می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند به همین دلیل توصیه می‌شود از مقدار کمی نمک به هنگام خوردن آن استفاده شود و پس از مصرف نیز دندان‌ها به دقت شسته یا آب بنوشید.

وی می‌گوید: البته ناگفته نماند میوه‌های بهاری آلوده به انواع میکروب‌ها و سموم و در صورت شست‌وشوی نامناسب ناقل بیماری‌های مختلف هستند. متأسفانه بعضی کشاورزان فاصله میان سم‌پاشی و برداشت محصول را رعایت نکرده و میوه‌ها را قبل از تجزیه سم به بازار عرضه می‌کنند. محمدی می‌گوید: از آنجایی که زمان برداشت میوه‌های بهاری نظیر گوجه سبز کوتاه است به منظور تجزیه سموم، سم‌پاشی باید 6 الی 7 هفته قبل از برداشت صورت گیرد و به همین دلیل گوجه سبز قبل از مصرف باید به دقت شسته و سموم باقیمانده روی آنها پاک شود.

اگرچه متداول‌ترین نوع مصرف این میوه به صورت خام است اما از گوجه سبز در طبخ خورشی خوشمزه نیز استفاده می‌شود که طرفداران زیادی دارد. خانم ابراهیمی که سالهاست مبادرت به آموزش انواع غذاها می‌کند در این باره به ایسنا می‌گوید: این فصل خوراکی‌ها، سالادها و دسرهای متفاوتی را می‌توان با میوه‌ها و سبزی‌های بهاری تهیه کرد که در سلامت افراد تاثیر بسزایی دارد. وی می‌گوید: خورش گوجه سبز یکی از این غذاهاست که به دلیل مزه ترش خود طرفداران زیادی دارد. در پخت خورش گوجه سبز - مانند خورش‌های کرفس و کنگر- از سبزی‌هایی مثل نعنا و جعفری استفاده می‌شود، فقط با این تفاوت که در این خورش دیگر نیازی به آبغوره یا آبلیمو برای ترش کردن نیست، گوجه سبز خودش ترشی لازم غذا را تامین می‌کند.

ابراهیمی ادامه می‌دهد: برای تهیه این خورش علاوه بر گوجه سبز به گوشت قیمه‌ای، پیاز، نعنا و جعفری تازه، رب گوجه فرنگی، زعفران ساییده شده - نمک و زردچوبه و آرد سفید نیاز داریم. وی در مورد طرز تهیه این خورش نیز می‌گوید: ابتدا چوب و هسته گوجه سبزها را گرفته و پس از شستن کنار می‌گذاریم، نعنا و جعفری را به صورت جداگانه پاک کرده و پس از شستن و ضدعفونی کردن به صورت ریز خرد کرده و داخل سیدی ریخته تا آب اضافه آنها خارج شود، پیازها را پوست کنده و به صورت خرد می‌کنیم، در یک قابلمه مناسب مقداری روغن ریخته و روی حرارت قرار می‌دهیم تا داغ شود، سپس پیازها را به آن اضافه کرده و حین سرخ شدن، مقداری زردچوبه نیز روی پیاز می‌ریزیم، وقتی که پیاز کمی سرخ شد، تکه‌های گوشت را اضافه کرده و همراه با پیاز و زردچوبه در روغن تفت می‌دهیم، پس از گذشت چند دقیقه و پس از اضافه کردن آب، در ظرف را گذاشته و صبر می‌کنیم تا گوشت به طور کامل بپزد.

وی اضافه می‌کند: در تابه دیگری مقدار کمی روغن ریخته و نعنا و جعفری خرد شده را در آن تفت می‌دهیم، تقریباً بعد از یک ساعت ونیم که گوشت مراحل پایانی پخت را طی کرد نعنا و جعفری سرخ شده را به آن اضافه کرده و حدود یک ربع پس از آن، گوجه سبز را نیز به این مخلوط اضافه می‌کنیم، آرد را در یک کاسه کوچک ریخته و به آن کمی آب سرد اضافه می‌کنیم و با چنگال آن قدر هم می‌زنیم تا آرد در آب حل شود، سپس به خورش اضافه می‌کنیم، پودر زعفران را نیز در مقداری آب جوش حل کرده و همراه رب در غذا می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا خورش جا بیفتد. معمولاً نیم ساعت پس از اضافه کردن گوجه سبز به خورش، غذا آماده است. خوردن میوه‌های هر فصل برای همان زمان بسیار مفید است، در فصل بهار که طراوت و سرزندگی همه جا را فرا گرفته، نباید از این موهبت‌های الهی غافل شد.