

## فواید کشمش و مویز

مویز و کشمش از گروه خوراکی‌های با طبع گرم است که مصرف روزانه و مرتب آن می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند.



سلامت نیوز : مویز و کشمش از گروه خوراکی‌های با طبع گرم است که مصرف روزانه و مرتب آن می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ واقعیت این است خوراکی های با طبع گرم به علت مغذی بودن، ضعف و ناتوانی اعضای بدن همچون قلب، کبد، مغز و سیستم تناسلی را تامین می کند و با احیای نیرو، اثر بخشی خود را در افراد با مزاج متعادل و گرم بهتر از افراد سردمزاج نشان می دهد. اما سوال اینجاست کشمش مقوی تر است یا مویز؟ چگونه می توانیم بهترین نوع کشمش و مویز را انتخاب کنیم؟

### مویز مقوی تر است

به حبه های درشت خشک شده انگور سیاه، مویز گفته می شود. در واقع مویز همان کشمش است که از نظر درشتی و رنگ سیاه متفاوت، ولی از نظر خواص پر قدرت تر و کامل تر از کشمش و انگور سبز است. مویز در اثر خشک شدن، خواص خود را از دست نمی دهد و حتی اثر نیروبخش آن بیشتر می شود. معمولا مویز تهیه شده از انگور قرمز مجلسی یا انگور شاهانی و انواع پرگوشت و بی دانه، بهترین و پرخاصیت ترین نوع مویز است.

هر چه رنگ بنفش یا سیاه مویز بیشتر باشد قدرت آن در جلوگیری از آلزایمر زیادتر است. ترکیبات موجود در مویز می تواند از غلظت خون کاسته و به ارتجاعی بودن رگ ها کمک کند و خون را با سرعت و نیروی بیشتری در سیستم تناسلی به حرکت درآورد. به پمپاژ قلب و عملکرد کبد کمک کرده و گرمی و حرارت را در سرتاسر بدن پخش کند.

به دلیل داشتن ویتامین های گروه B از شدت استرس روابط جنسی می کاهد و با تقویت مغز و اعصاب سبب افزایش قدرت فهم و درک و انگیزه می شود. به دلیل غنی بودن از ریزمغذی ها برای کودکان در حال رشد و دانش آموزان میان وعده تنقلی مناسب، اما بسیار پرکالری است.

### کدام کشمش بهتر است؟

به میوه رسیده و خشک شده ارقام مختلف انگور بی دانه یا دانه دار، کشمش گویند. کشمش آفتاب خشک، سایه خشک، تیزابی و انگوری از جمله کشمش هایی است که این روزها در بازار به فروش می رسد. کشمش آفتاب خشک به کشمش پلویی هم معروف است و کیفیت و قدرت بالا و طعم خوبی دارد. رنگ سرخ، ملاک تشخیص این کشمش از انواع دیگر آن است.

کشمش سایه خشک نوعی کشمش است که رنگ آن تغییر نکرده و سبز باقی می ماند. انگور عسگری به این روش خشک می شود و ارزش تغذیه ای آن بالاست.

کشمش تیزابی به وسیله تیزاب خشک می شود. این ماده از طعم و بو و کیفیت کشمش می کاهد و دوز زیاد آن سرطانزا است. رنگ کشمش، زرد مایل به قهوه ای خرمایی است. این کشمش به دلیل روغن موجود در تیزاب سطحی چرب و نیمه براق دارد و این ملاک مناسبی برای تشخیص آن است.

کشمش انگوری به تیزاب آغشته و با دود گوگرد خشک می شود. رنگ آن زرد کهربایی مایل به قهوه ای روشن است و به دلیل ترکیبات گوگردی فشار مضاعفی بر کلیه ها تحمیل کرده و برای سلامت مضر است.