



ترشی‌خورها بخوانند

اگر توجه کرده باشید هوا که سرد می‌شود میل و رغبت‌مان به خوردن انواع شور و ترشی بیش از هر فصل دیگر می‌شود و احساس می‌کنیم ...

اگر توجه کرده باشید هوا که سرد می‌شود میل و رغبت‌مان به خوردن انواع شور و ترشی بیش از هر فصل دیگر می‌شود و احساس می‌کنیم خوردن آبگوشت و اشکنه با ترشی مخلوط، کله‌گنجشکی و کله‌پاچه با سیرترشی، ساندویچ فلافل با ترشی کلم یا کنتل و کوکو با خیارشور برایمان لذت‌بخش و دلچسب‌تر می‌شود و به نوعی اشتهايمان را زياد می‌کند. حتی گاهی در این فصل، آنقدر هوس خوردن ترشی و شور داریم که همچون زنان و یار کرده سراغ ظرف یا دبه خیارشور، زیتون شور یا انواع ترشی‌ها می‌رویم و اگر کسی جلویمان را نگیرد حجم آن را به نیمه می‌رسانیم، اما سوالاتی که اغلب از کارشناسان و متخصصان علوم غذایی می‌پرسند این است که ارزش تغذیه‌ای شور و ترشی چقدر است؟ این درست است که زیاده روی در مصرف ترشی موجب دفع کلسیم و املاح معدنی بدن می‌شود؟ این که می‌گویند هرچه از زمان تهیه ترشی بگذرد کیفیت بهتری پیدا می‌کند و حتی برخی معتقدند سیر ترشی جاافتاده چند ساله خاصیت درمانی دارد، صحت دارد؟ آیا به گفته سرد و گرم چشیدگان روزگار ما مصرف همزمان ماست یا ماهی با ترشی زیان آور است؟

شور و ترشی ارزش تغذیه‌ای چندانی ندارد

معمولا انواع ترشی‌ها با سرکه و شورها با آب نمک و سرکه تهیه می‌شود. هر دو محصول برای معطر شدن و به اصطلاح جاافتادن به مدت زمان تعریف شده‌ای نیاز دارند. در طول این زمان میوه و سبزیجات مورد استفاده در شور یا ترشی تخمیر و همین عامل موجب افزایش ماندگاری و پیدایش عطر و طعم مطلوب در محصول می‌شود. اما خوب است بدانید ترشی در مقایسه با محصولات لبنی همچون ماست و پنیر که طی تخمیر مغذی‌تر می‌شوند، ارزش تغذیه‌ای چشمگیری ندارد. از سوی دیگر، طی تخمیر خاصیت اسیدی ترشی مضاعف شده و در صورت مصرف بیش از حد، باعث افزایش ترشح اسید معده می‌شود و برای مبتلایان به زخم و ورم معده و اثنی عشر و ریفلاکس مضر است.

در ضمن نوجوانانی که در سن رشد قرار دارند و به دلیل مصرف غذاهای آماده و نوشیدنی‌های گازدار از معده و سیستم گوارشی آسیب پذیرتری برخوردارند باید به مصرف یک یا دو بار ترشی در هفته قناعت کنند و همیشه شور و ترشی را همراه با غذا و نه با شکم خالی بخورند.

ترشی، کلسیم را دفع می‌کند

با توجه به آن که مازاد اسید خون به واسطه مواد قلیایی خنثی می‌شود در صورت زیاده روی در مصرف ترشی، بدن برای حذف اسید اضافی بناچار املاح قلیایی بخصوص کلسیم را از استخوان‌ها خارج می‌کند که منجر به افت آن می‌شود و در نتیجه زیاده روی در مصرف ترشی‌ها برای زنان یائسه و کسانی که مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند یا کلیه سنگ ساز دارند، زیانبار است و در سالمندان منجر به ضعف سیستم تنفسی و اعصاب شده و سرفه را شدید می‌کند. همچنین لازم است بدانید شورها و ترشی‌ها با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، غذا را بسرعت هضم می‌کنند و موجب افزایش تمایل افراد به مصرف مجدد مواد خوراکی می‌شوند و می‌توانند سبب اضافه وزن شوند.

این شورها و ترشی‌های بانمک

با توجه به این که در تخمیر، مزه ترش و اسیدی در شور و ترشی غالب می‌شود برخی افراد با این گمان که محصول ترش است و نمک کمی دارد بیش از حد آن را می‌خورند. اما باید بدانید شور و ترشی هر دو، حاوی میزان بالای نمک است و برای مبتلایان به نارسایی کلیوی، بیماران قلبی - عروقی و افراد با فشار خون بالا محدودیت مصرف دارد. از سوی دیگر، مصرف ترشی‌های بسیار شور و مملو از ادویه جات تند همراه غذاهای گوشتی از قدرت جذب پروتئین گوشت می‌کاهد. لازم است بدانید اگر ترشی را بدون نمک تهیه کنید تا مدت نسبتاً زیادی ماندگاری دارد و طعم آن با ترشی‌های پرنمک برابری می‌کند.

سیر ترشی چند ساله درمانگر نیست

برخی خانواده‌ها بر این باورند که هرچه از زمان تهیه ترشی بگذرد کیفیت بهتری پیدا می‌کند و حتی معتقدند سیر ترشی چند

ساله خاصیت درمانی دارد و التیام دهنده بیماری های قلبی است. اما حقیقت این است، اگرچه ترشی های جاافتاده، خوشمزه تر هستند، ولی باید دانست سرکه و نمک افزوده شده به ترشی با گذر زمان از خاصیت و میزان مواد مغذی ترکیبات ترشی می کاهد و آن را به محصولی بی ارزش تبدیل می کند. این را هم بدانید ماندگاری زیاد برخی از انواع ترشی موجب ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی در آن شده و ماده ای مضر به نام نیترات تولید می شود که در طولانی مدت خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد.

با ماست و ماهی ترشی بخوریم یا نخوریم؟

در طب سنتی برخی حکما مصرف همزمان ترشی با ماهی و ماست را به دلیل طبع سرد و اسیدی مضر می دانند و برخی افراد نیز از مصرف توامان این غذاها اجتناب می کنند، چرا که عقیده دارند به بیماری لک و پیس دچار می شوند. اما بسیاری از متخصصان طب مدرن بر این باورند که مصرف توام ماهی با ترشی یا چاشنی های اسیدی مثل آبلیمو و تمبرهندی در قالب غذاهای لذیذی چون قلیه ماهی در جنوب ایران که بسیار زیاد است، اشکال ندارد و تحقیقات نشان داده آمار بیماری لک و پیس در این مناطق بیش از سایر مناطق نیست. همچنین بسیاری از خانواده ها بدون آن که خود بدانند انواعی از سس های سفید که حاوی سرکه است را با ماست مخلوط و چاشنی سالاد می کنند. به گفته متخصصان اگر چه مصرف غذاهای سرد با ترشی به آستانه تحمل افراد بستگی دارد و ممکن است هضم غذا را ثقیل و سبب رخوت و پری شود، اما فرد را به بیماری های پوستی و برص مبتلا نمی کند و اگر کسی دریافت که بدن او با مصرف توامان این غذاها ناسازگاری دارد باید از مصرف آن پرهیز کند و این موضوع همگانی نیست.

توصیه های ترش و شور

برخی افراد برای جلوگیری از فساد زودهنگام ترشی، سرکه آن را از قبل می جوشانند. اما باید بدانید اسید سرکه در مجاورت حرارت ضعیف می شود و احتمال کپک زدگی ترشی افزایش می یابد. برای تهیه ترشی از سرکه سیب، خرما و انگور استفاده کنید. سرکه چند میوه احتمال کپک زدگی را بالا می برد.

برای تغییر رنگ بهتر ترشی آن را درون ظرفی شیشه ای بریزید و یک تا دو روز در معرض آفتاب قرار دهید. البته این را بدانید تابش بیش از حد آفتاب موجب بدبو و بدطعم شدن ترشی می شود. ادویه ای که در بیشتر ترشی ها به کار می رود ترکیب ساییده ای از فلفل سیاه، گلپر، سیاه دانه، تخم گشنیز، زنجبیل، رازیانه، هل، میخک و دانه خردل است.

اگر قصد استفاده از دانه کامل ادویه را دارید آن را کمی در تابه حرارت دهید تا عطر و بوی آن ظاهر شود.

اگر سطح آب نمک شورهای باز و فله ای، کدر و شیری رنگ شده باشد مشکوک به کپک و باکتری بوده و احتمال فساد زودهنگام و انتقال میکروب های بیماریزا زیاد است. در اغلب شورهای صنعتی بخصوص خیارشور از سبزیجات معطری چون ترخون، شوید، مرزه، سیر و فلفل استفاده می شود. بد نیست بدانید سیر موجود در خیارشور طی فرآیند تخمیر اکثر میکروب های خیار یا شکوفه آن را به خود جذب می کند و غیرقابل مصرف می شود.

فاخره بهبهانی / جام جم