

چغاله خورها بخوانند



در این دنیا هر خوردنی ترشی که طعم دهانمان را عوض کند و با ذائقه‌مان سازگار شود، می‌تواند برایمان هوس‌انگیز باشد. چغاله و گوجه‌سبز از این دست خوردنی‌هاست که دیدن و حتی فکرش هم باعث تراوش غدد بزاقی و شیره معدی می‌شود.

در این دنیا هر خوردنی ترشی که طعم دهانمان را عوض کند و با ذائقه‌مان سازگار شود، می‌تواند برایمان هوس‌انگیز باشد. چغاله ه گجه‌سبز از این دست خورده‌هاست که دیدن، فکاش، هم باعث تهاش، غدد بزاقی، ه شبه معدی، م‌شده، البته برخی هم میوه‌های ترش بخصوص گوجه‌سبز را نمی‌خورند چون می‌گویند تا جویده و راهی حلق و مری شود کلی قیافه مان را به هم ریخته و درهم می‌کند و موجب خنده اطرافیان می‌شود.

اما همواره این پرسش را دارند که میوه کال چه خاصیتی دارد؟ ترشی چغاله و گوجه‌سبز برای دستگاه گوارش مضر نیست؟ چغاله، میوه چه درختی است؟ این که می‌گویند گوجه‌سبز فشار و چربی خون را تنظیم می‌کند، صحت دارد؟ این درست است که چغاله‌های تلخ سیانور دارد؟ چرا گفته می‌شود گوجه‌سبز را با نمک بخورید؟

لازم است بدانید همه میوه‌های کال و نارس در مقایسه با میوه‌های رسیده خاصیت درمانی و تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. برای درک بهتر، یک مثال جالب می‌زنیم. میوه کال همچون جنین نارس انسان است که اگر زودتر از موعد پا به عرصه وجود بگذارد، به دلیل کامل نبودن ارگان‌های حیات بخش بدن، کارایی و عملکرد لازم را ندارد. نوبرانه‌ها نیز چون هنوز نارس اند و برای کامل شدن به زمان نیاز دارند، خواص تغذیه‌ای و شیرینی لازم را نداشته و ترش و کم‌کالری هستند.

البته ترشی آنها لاغرکننده نیست. در حقیقت چون میوه هنوز به تکامل لازم نرسیده، کالری‌ای را که بخواهد موجب اضافه وزن شود وارد بدن نمی‌کند و در اصل چاق‌کننده نیست. البته این دو نوبر در نوع خود مقداری کلسیم و آهن گیاهی و برخی ویتامین‌ها را دارند و تا حدودی از ویژگی‌های درمانی برخوردارند.

خطر چغاله‌های تلخ

چغاله میوه کالی است که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک و داخل آن لایه‌ای سفید و نرم وجود دارد که مغز آبکی و نازکی را در خود نگهداری می‌کند. این میوه تنها در فصل بهار آن هم در مدت زمان کوتاهی خودی نشان می‌دهد و ناگهان وارد مرحله تکامل شده و پوسته سبز بیرونی اش سفت و سخت و دندان‌شکن می‌شود. چغاله می‌تواند متعلق به میوه هلو، زردآلو و بادام باشد.

اما بد نیست بدانید چغاله هلو و زردآلو در مقایسه با چغاله بادام بافت سفت و سخت‌تری دارد و اگر موفق شوید با دندان‌های نیشتان آن را خرد و سپس آسیاب کنید می‌فهمید که اصلاً به خوشمزگی و تردی چغاله بادام نیست و از طرفی تلخ و گس است.

نکته قابل توجه آن که چغاله زردآلو، هلو و بادام اگر تلخ باشد بدون شک حاوی مقادیری سیانور است که مصرف زیاد آن موجب مسمومیت می‌شود و سمیت چغاله هلو و زردآلو می‌تواند بیشتر باشد. هم‌اکنون بیشترین محصولی که در بازار عرضه می‌شود چغاله بادام شیرین است. جالب است بدانید با آن که مغز بادام از نظر طبع سنتی گرم و تر است، اما چغاله آن طبع سردی دارد و زیاده روی در مصرف آن موجب سردرد، دل‌پیچه، تهوع، اسهال، ترشح بیش از حد بزاق و رخوت می‌شود.

بهبود گرفتگی عضلات با چغاله

اما چرا می‌گوییم چغاله تا حدودی خاصیت درمانی دارد؟ چغاله غنی از کلروفیل است. کلروفیل رنگدانه‌ای سبزرنگ است که در مسیر گوارشی به جذب منیزیم کمک می‌کند. منیزیم یکی از املاح مفیدی است که نقش بسزایی در کمک به انقباض و انبساط عضلات و رفع اسپاسم دارد. در نتیجه چغاله می‌تواند تا حدی سبب بهبود گرفتگی عضلات شود. در ضمن ترکیبات اسیدی چغاله در حدی نیست که بخواهد به بافت معده صدمه بزند. البته چغاله چون فیبر سفتی دارد، اغلب هضم سنگینی داشته و بهتر است سالمندان از خورش یا ترشی آن استفاده کنند.

این هشدار را جدی بگیرید

به افرادی که به طراوت و تمیزی ظاهری چغاله‌هایی که از سوی دستفروشان عرضه می‌شود، اعتماد می‌کنند و این میوه را نشسته می‌خورند، هشدار می‌دهیم، چغاله از آن میوه‌هایی است که اغلب دوره گردان برای تازه ماندن و از بین بردن کرک سطح میوه آن را در آب‌های آلوده همچون آب جوی یا چاه خیس کرده و مدام سطح میوه را با ابر یا اسفنج‌های خیس آلوده تر از این آب‌ها مرطوب می‌کنند که می‌تواند عامل بروز بیماری‌های گوارشی بویژه حصبه باشد. حصبه نوعی عفونت گوارشی است که اغلب، کودکان و افراد بالای شصت سال را که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند درگیر کرده و نشانه‌های آن کاهش شدید آب و املاح بدن، سوراخ شدن روده‌ها، خونریزی دستگاه گوارش، عفونت استخوان و هپاتیت است. این موضوع در مورد گوجه‌سبز هم صدق می‌کند.

ریز یا درشت گوجه بخورید

این روزها گوجه‌سبز پای ثابت ظروف میوه اغلب خانواده‌هاست و اگر هم به باغات و مناطق کوهستانی اطراف شهر سری

بزنید، آلوچه های وحشی ریزی را خواهید دید که ترشی آن نفستان را بند می آورد. اما علت طعم متفاوت، تردی، سفتی، درشتی یا ریزی انواعی از گوجه سبزه در چیست؟ این موضوع بستگی به گونه گوجه دارد. در واقع گوجه سبز میوه کال آلو است که ممکن است از نوع آلو زرد، آلو جنگلی، آلو سیاه، آلو بخارا و آلو برقانی باشد و انواع ریز آن مربوط به آلوچه های کال وحشی است و انواعی که درشت تر است بیشتر در اطراف مشهد کشت می شود و لازم است بدانید انواع گوجه سبز از نظر میزان مواد مغذی با هم برابری می کند.

گوجه از چغاله بسیار ترش تر است و طبع سردتری دارد و بسیاری از شمالی های خوش خلق کشورمان با این میوه همراه انواعی از سبزی های کوهی که طبع گرمی دارد خورش و آش بی مثالی می پزند که هرچه ترش تر باشد برای مبتلایان به نقرس و اسیداوریک بالا و کسانی که از حرارت کبد و گرمی هوا کلافه اند مناسب تر است.

اثرات منحصر به فرد گوجه سبز

گوجه سبز اثرات منحصر به فردی دارد. این میوه چون حالت اسیدی دارد می تواند تا حدودی رسوبات عروق را حذف کرده و موجب کاهش چربی خون شود و در نتیجه برای افراد مبتلا به تصلب شرایین مفید است.

همچنین به دلیل پتاسیم بالایی که دارد از طریق پرادراری نه تنها سدیم را دفع و از التهاب بافت ها و فشار خون بالا می کاهد، بلکه به کارکرد بهتر کلیه ها و پاکیزگی مجاری ادرار منجر می شود و هر چه ترش تر باشد ضمن این که ویتامین C بالاتری دارد برای افراد مبتلا به نقرس و رماتیسم مفیدتر است.

این میوه چون اسید زیادی دارد به افرادی که اسید معده شان زیاد ترشح می شود یا زخم معده و اثنی عشر دارند، توصیه نمی شود و کسانی که معده حساسی دارند بدانند با مصرف گوجه سبز دچار سوءهاضمه و نفخ می شوند و بهتر است کودکان زیر شش سال از گوجه سبز کمتر استفاده کنند.

بد نیست بدانید خوردن گوجه سبز با نمک یا دلال شمالی ها که مخلوط خوشمزه ای از سبزی های محلی و نمک است، از اثرات مخرب اسید آن می کاهد. البته فکر نکنید چون گفتیم با گوجه سبز نمک بخورید، با این پودر سفید آشتی کرده ایم، بلکه هنوز منع ها و محدودیت های آن برای بیماران مستعد و خاص وجود دارد.

این را هم بدانید مصرف زیاد گوجه سبز سبب حساسیت موقت دندان ها شده و نباید بلافاصله مسواک زد، چرا که موجب تخریب و تحلیل مینای دندان می شود.

فاخره بهبهانی / جام جم