

## تضمین سلامتی با شاتوت

تابستان که می‌آید، هیچ خوراکی‌ای دلچسب‌تر از خوردن میوه و آمیوه نیست. اگر این میوه کمی طعم ترش هم داشته باشد که چه بهتر؛ عطش را برطرف کرده و مانع گرمزدگی و حالت تهوع می‌شود. یکی از این میوه‌ها، شاه میوه فصل تابستان است.



تابستان که می‌آید، هیچ خوراکی‌ای دلچسب‌تر از خوردن میوه و آمیوه نیست. اگر این میوه کمی طعم ترش هم داشته باشد که چه بهتر؛ عطش را برطرف کرده و مانع گرمزدگی و حالت تهوع می‌شود. یکی از این میوه‌ها، شاه میوه فصل تابستان است. شاتوت هم آبدار است و هم طعم ترش خاصی دارد. این میوه فواید دیگری هم دارد که بهتر است در گرمای تابستان امسال و البته بعد از افطار، حتماً کمی از آن بخورید.

**جام جم سرا:** بررسی پژوهشگران مرکز تحقیقات تغذیه‌ای آمریکا نشان می‌دهد شاتوت در بین 42 نوع میوه که دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است، در صدر قرار دارد. بنابراین یکی از مهم‌ترین خوراکی‌ها برای جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها بویژه سرطان دستگاه گوارش است. این پژوهشگران خاصیت آنتی‌اکسیدانی این خوراکی را 100 در نظر گرفته و معتقدند میزان این ویژگی در دیگر میوه‌ها را باید با شاتوت سنجید.

شاتوت حاوی یکی از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها یعنی آنتوسیانین است. این آنتی‌اکسیدان در دیگر میوه‌های بنفش مانند انگور و آلو سیاه هم وجود دارد. وجود آنتی‌اکسیدان‌های گوناگون در شاتوت - شاخص جذب رادیکال‌های آزاد - یکی از شاخص‌های سنجش تاثیر خوراکی‌ها در جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها، را به 5360 رسانده است. این عدد بالاترین شاخص جذب رادیکال‌های آزاد در یک خوراکی است. علاوه بر آنتوسیانین، این میوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های دیگری مانند گالیک اسید، الاژیک اسید، اسید سینامیک و دو آنتی‌اکسیدان معروف یعنی ویتامین A و C است.

### شاتوت، داروی ضدتهوع

گرمای تابستان باعث رسیدن بسیاری از میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌ها می‌شود. بنابراین باید خوشحال باشیم که گرمای تابستان وجود دارد. اما گاهی این گرما طاقت‌مان را طاق می‌کند. اینجاست که عوارض ناشی از آن مانند بی‌اشتهایی، حالت تهوع، استفراغ، سرگیجه، افت فشار و بی‌حالی و هزار و یک مشکل دیگر سرو کله‌اش پیدا می‌شود.

شاتوت ترش است. بنابراین خوردن چند عدد از آن باعث از بین رفتن حالت تهوع می‌شود. خوردن روزانه نصف فنجان شاتوت، خطر گرمزدگی را کاهش داده و حالت تهوع را کنترل می‌کند. ترشی خاص شاتوت باعث افزایش اشتها نیز می‌شود.

### شاتوت، منبع ویتامین C

میوه‌های ترش حاوی ویتامین C هستند و شاتوت هم یکی از همین میوه‌هاست. خوردن شاتوت باعث تامین این ویتامین شده و اثر آنتی‌اکسیدانی آن باعث جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها می‌شود. این ویتامین ضدالتهاب است. بنابراین خوردن شاتوت باعث کنترل التهاب بویژه التهاب پوستی ناشی از گرمای تابستان می‌شود.

### شاتوت، ویژه سلامت پوست

یکی از عوارض گرمای تابستان، التهاب پوست و افزایش خطر ابتلا به مشکلات پوستی است. اما با خوردن شاتوت یا مالیدن آب شاتوت روی پوست و دریافت ویتامین A موجود در این میوه، التهاب پوستی کنترل شده و خطر ابتلا به مشکلات پوستی کاهش می‌یابد.

### شاتوت، میوه ویژه کم‌خون‌ها

این میوه ترش و خوشمزه حاوی مقدار زیادی آهن است. علاوه بر آن ویتامین C نیز دارد. بنابراین خوردن شاتوت به طور همزمان باعث افزایش جذب آهن می‌شود. از این رو خوردن این میوه به افراد کم‌خون توصیه می‌شود.

### سلامت پوست با شاتوت

ویتامین C موجود در این میوه باعث جلوگیری از رسوب چربی در دیواره رگ‌ها می‌شود، بنابراین گردش خون را تسهیل کرده و مانع افزایش فشار خون می‌شود. این ویژگی برای افراد مبتلا به این بیماری بسیار مهم است. علاوه بر این، شاتوت حاوی پتاسیم، منیزیم و منگنز است. بنابراین خوردن شاتوت به دلیل پتاسیمی که دارد، وضع فشار خون را کنترل و از طرفی پتاسیم موجود در آن باعث تنظیم عملکرد پمپ سدیم - پتاسیم قلب شده و ضربان آن را تنظیم می‌کند.

### شاتوت و دندان

دندانپزشکان مصرف مواد غذایی ترش را یکی از دلایل آسیب به مینای دندان می‌دانند، اما این درباره ترشی‌های طبیعی صدق نمی‌کند. این میوه نه تنها باعث آسیب به دندان نمی‌شود، بلکه مصرف آن به دلیل کلسیمی که دارد باعث جلوگیری از پوسیدگی دندان می‌شود.

### شاتوت و آفت

در طب قدیم برای درمان زخم‌های دهانی و آفت‌ها، غرغره آب شاتوت تجویز می‌شده است. ویتامین‌های موجود در این میوه به درمان زخم‌های دهانی کمک می‌کند. توصیه می‌شود افرادی که دچار آفت دهانی هستند یک روز درمیان کمی آب شاتوت را غرغره کنند.

### شاتوت و عطش

میزان آب این میوه زیاد است. این بار که شاتوت خریدید، به میزان آب باقیمانده در ته ظرف نگاه کنید. کافی است برای رفع عطش یک لیوان آب شاتوت خنک بنوشید؛ البته افرادی که دچار افت فشار هستند، بهتر است کمی شکر داخل آب شاتوت ریخته یا بعد از نوشیدن آن، خرما یا کمی کشمش بخورند تا مشکل افت فشار ناشی از نوشیدن آب شاتوت برطرف شود. بهترین زمان نوشیدن آب شاتوت، در فاصله بین شام تا سحری است. (مهتاب خسروشاهی- کارشناس علوم و صنایع غذایی/ضمیمه سیب)