

آبغوره ، کبد را تقویت می‌کند

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: آبغوره تقویت کننده کبد است و قرقره کردن آن نیز برای برطرف کردن ورم گلو مفید است...



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: آبغوره تقویت کننده کبد است و قرقره کردن آن نیز برای برطرف کردن ورم گلو مفید است. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس ، افزود: غوره میوه نارس انگور است که طعم ترشی دارد و برای درست کردن سرکه استفاده می‌شود و از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است. سرکه حاصل از تخمیر دانه‌های انگور در تسکین خارش‌های پوستی و جلدی مؤثر است.

وی اضافه کرد: غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید است. ضد عفونی کننده بدن است و اگر با سالاد مصرف شود، برای لاغری سودمند است. غوره را به تنهایی نباید مصرف کرد به دلیل اینکه روی معده اثر منفی می‌گذارد. زنان باردار از مصرف غوره زیاد باید خودداری کنند ، چون غوره ادرار آور است و امکان سقط جنین وجود دارد.

صفوی افزود: آبغوره تقویت کننده کبد است همچنین برای برطرف کردن ورم گلو، قرقره کردن آبغوره مفید خواهد بود. علاوه بر آن در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لته‌ها و برای درمان چاقی مفرط مفید است.

این متخصص تغذیه گفت: غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک ، اسید فرمیک ، اسید سوکسینیک ، اسید اگزالیك ، اسید گلوکولیک و قند است.