



خوردنی های هفت سین چه خواصی دارند + عکس

ایرانیان رسوم زیبا و منحصر بفردی برای استقبال از سال جدید دارند که نه تنها به عنوان بخشی از فرهنگ تاریخی و تاریخ فرهنگی آنان قلمداد می شود که به عنوان یکی از وجوه جذاب این مرز و بوم در دیدگاه جهانیان جلوه می کند.

ایرانیان رسوم زیبا و منحصر بفردی برای استقبال از سال جدید دارند که نه تنها به عنوان بخشی از فرهنگ تاریخی و تاریخ فرهنگ، آنان، قلمداد می شود که به عنوان یکی از این مراسم فاخر است که اجزاء آن همگی ریشه گیاهی دارند و هر کدام نمایانگر و سمبل نیکی هایی است که افراد در سال پیش رو برای یکدیگر آرزو می کنند.

دکتر محمد هاشمی، رییس انجمن پیشگیری از چاقی در مقاله ای با عنوان خواص خوردنی های هفت سین در سایت شخصی خود از منظر علمی، طبی و تغذیه ای به جشنواره بهار و اجزاء سفره هفت سین دارد که بدین شرح است.

سنجد

اگر سنجد را گیاهی صرفا دارویی بنامیم، سخنی به گزاف نگفته ایم زیرا خواص این درخت در تمام اندام های آن از ریشه و چوب گرفته تا پوست و میوه آن منتشر است و استفاده گسترده ای در صنایع غذایی، بهداشتی، دارویی، عطر سازی و چوب دارد.

قسمت میان بر یا آردی شکل میوه سنجد حاوی 2 نوع قند و هفت نوع چربی اشباع شده و نشده است که در طب سنتی به عنوان قابض و در درمان بیماری های دندان، لثه، اسهال و زخم معده کاربرد دارد.

جالب است بدانید بخش درون بر یا هسته چوبی سنجد 17 نوع اسید آمینه و تعدادی پروتئین با خواص متعدد دارویی در خود دارد بطوریکه شکل آسیاب شده آن بصورت کامل و یا پخته شده میوه کامل آن (همراه با پوست) می تواند در بهبود دردهای ناشی از آرتروز موثر باشد.

روغن هسته سنجد اثرات مفیدی در برطرف ساختن التهابات غشا مخاطی در انواع زکام و عفونت های تنفسی دارد.

همچنین جوشانده، شیر و عرق شکوفه سنجد خواص دارویی متعدد از جمله تاثیر بر بهبود کیفیت گوارشی دارد.

سماق

سماق یکی دیگر از اقلام سفره هفت سین است که نماد طلوع خورشید و رنگ زندگی به شمار می آید.

سماق درختی است که میوه های خوشه ای شکل و به رنگ قرمز و قهوه ای دارد، طعم آن در ابتدا گس بوده و بعد از رسیدن ترش می شود. این میوه پس از کوبیدن به عنوان چاشنی، همراه غذا مصرف می شود.

این چاشنی تحریک کننده اشتها است و به سبب وجود تانن در ترکیب آن، قابض نیز هست.

همچنین می تواند در مقابله با التهابات لثه مفید باشد. بد نیست بدانید غرغره کردن دم کرده آن برای ورم گلو و دهان موثر است.

در مورد مصرف سماق باید خاطر نشان کرد که مصرف میوه تازه آن می تواند مسمومیت زا باشد و افراد بایستی صرفا از نوع خشک آن استفاده کنند.

سمنو

سمنو خوراکی ای است که طی فرآیندی در زمان جوانه زدن گندم ایجاد می شود. در این مرحله مواد قندی گندم که بصورت نشاسته ذخیره شده بود تبدیل به مالتوز می شود و طعم شیرین پیدا می کند.

از طرف دیگر پروتئین های آن قابلیت هضم و جذب بهتری دارد و بر میزان ویتامین C آن افزوده می شود.

سمنو حاوی پروتئین بالا و چربی کم است، همچنین حاوی ویتامین های E ، K ، A و گروه B در کنار کلسیم، پتاسیم و فسفر است.

مزه شیرین آن حاصل قند طبیعی است اما باید در نظر داشت که هر صد گرم آن حاوی 300 کیلوکالری است لذا مصرف بیش از اندازه آن مانند هر خوراکی دیگری می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود.

سیب

ضرب المثلی انگلیسی می گوید مصرف روزانه یک عدد سیب شما را از مراجعه به پزشک معاف می کند؛ «One apple a day, keep doctor away» درخت این میوه در اغلب نقاط دنیا یافت می شود.

این میوه محبوب به واسطه نوع ترکیبات تشکیل دهنده آن نظیر ریوفلاوین، ویتامین های A ، C و مواد معدنی مانند آهن، منیزیم و پتاسیم اثر مثبتی بر روی طراوت پوست و رفع ناراحتی های شایعی مثل خشکی پوست، ترک خوردگی و رنگ پریدگی دارد.

ساختار اسکلتی میوه سیب موجب شده است تا جویدن آن باعث تمیز شدن لثه ها و دهان شود و با از بین بردن باکتری های

دهان اثر مفیدی بر روی بهداشت دهان و دندان دارد. سیب به واسطه وجود ویتامین B فراوان یک خوراکی آرامبخش است. دم کرده پوست سیب به همراه عسل یک نوشیدنی موثر برای رفع استرس های عصبی است. وجود فیبر فراوان در میوه و پوست سیب، سبب می شود تا مصرف آن موجب تنظیم فعالیت گوارشی و نیز اثر پیشگیری کننده در مقابل سرطان های روده بزرگ داشته باشد.

سرکه

سرکه، حاصل بخشی از فرآیند تخمیر انگور و سرشار از اسید سیتریک است که مصرف آن موجب افزایش جذب کلسیم و سهولت هضم غذا می شود. استفاده از سرکه به عنوان چاشنی سالاد موجب طعم دهندگی و تحریک اشتها می شود. سرکه همچنین در رفع بوی بد دهان موثر است و نیز بخور رقیق شده آن برای رفع علائم ناشی از سرماخوردگی مفید است. باید در نظر داشته باشید مصرف سرکه در مبتلایان به زخم معده و ضعف اعصاب می تواند زیان بخش باشد. باور غلطی که در مورد سرکه رایج است اثر چربی سوزی آن است، باید بدانید که چنانچه فرد از رژیم غذایی درستی پیروی نکند، سرکه نقشی در کاهش وزن وی ندارد.

سیر

سیر از جمله خوراکی هایی است که معمولا به عنوان چاشنی برای خوش طعم شدن غذا استفاده می شود. از زمان های گذشته اقوام گوناگون برای این گیاه خواص دارویی بی شماری قایل بودند. مکاتب مختلف طب سنتی نیز برای سیر، خواص ویژه ای ذکر می کنند و به اثرات مثبت این گیاه بر سلامتی انسان ها تاکید دارند. از دیدگاه پزشکی مدرن نیز سیر سرشار از ریزمغذی های مهم برای حفظ تندرستی نظیر آهن، کلسیم، منیزیم، اسیدفولیک و ویتامین «ث» است. همچنین مقادیری از روی و ویتامین های گروه B نیز در ترکیب آن یافت می شود. سیر، حاوی ترکیبی با عنوان آلیسین است که اثر گندزدایی و ضد میکروبی دارد. همچنین میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان ها را در ترکیب خود دارد. وجود این ترکیبات باعث می شود تا سیر تبدیل به یک خوراکی پرخاصیت شود و گنجاندن آن در سبد خوردنی ها مورد تاکید متخصصان تغذیه قرار گیرد. بر این اساس و بر طبق تحقیقات باید گفت مصرف سیر می تواند خاصیت ضد سرطانی داشته باشد. همچنین این گیاه با تغییر در ترکیبات چربی های خون و اثر کاهندگی بر تصلب شرائین، از یکسو باعث پیشگیری از بروز سکت های قلبی و مغزی می شود و از سوی دیگر فشارخون را کاهش می دهد. به طوری که در برخی پژوهش ها نشان داده شده است که مصرف سیر می تواند تا هفت میلیمتر جیوه از فشارخون کم کند. نکته قابل توجه این است، گرچه سیر و بسیاری از خوراکی های دیگر خواص مفیدی دارند که انسان ها می توانند از آنها بهره مند شوند اما در بسیاری از موارد نمی توانند جایگزین داروهای مورد نیاز بیماران باشند. به عبارت دیگر هرچند سیر می تواند منجر به کاهش فشارخون شود ولی این اثر به اندازه ای نیست که مبتلایان به بیماری پرفشاری خون را از مصرف دارو بی نیاز کند و این افراد نباید از درمان اصلی خود غفلت کنند و ضروری است که مبتلایان به فشارخون توجه اکید به توصیه های پزشک معالج خود داشته باشند و برای کنترل بیماری خود به مصرف سیر اکتفا نکنند. (ایرنا)