

فواید و مضرات گوجه سبز و چغاله بادام



گوجه سبز و چغاله بادام از آن دست نوبرانه های بهاری هستند که به رغم گرانی این روزهای قیمتشان، از خوردن آنها نمی توان گذشت.

سلامت نیوز: گوجه سبز و چغاله بادام از آن دست نوبرانه های بهاری هستند که به رغم گرانی این روزهای قیمتشان، از خوردن آنها نمی توان گذشت.

گرچه طعم گوجه سبز و چغاله بادام با همراهی نمک وصف ناپذیر است و میل فراوانی برای خوردن آنها ایجاد می شود، اما در کنار فواید آنها، زیاده روی در این امر، مشکلاتی را به همراه دارد و سیستم گوارشی را به دردمر می اندازد.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمد هاشمی دبیر انجمن پیشگیری از چاقی در سایت شخصی خود به سوالاتی درباره این میوه های نوبرانه و اینکه چه میزان از این میوه ها را در برنامه غذایی روزانه داشته باشیم و با چقدر نمک آنها را مصرف کنیم پاسخ می دهد.

وی در این نوشتار، خوردن این میوه ها را از این نظر که بافت های فیبری آنها هنوز برای هضم و جذب، مناسب دستگاه گوارش نیستند، چندان قابل توصیه نمی داند. متن نوشته دبیر انجمن پیشگیری از چاقی بدین شرح است:

** به اندازه بخورید

معمولا نارس بودن فیبر موجود در این میوه ها می تواند مشکلات سوءهاضمه همچون دل درد، دل به هم خوردگی و نفخ بدنبال داشته باشد. فیبرهای میوه های نارس به دلیل نوع رژیم غذایی که داریم قابلیت هضم شدن در بدن را ندارند و به همین دلیل است که خوردن آنها معمولا بدون ضرر نیست. البته چغاله بادام تا حدی از این قاعده مستثنا است. هر چند که مصرف زیاده از حد آن هم بطور قطع می تواند مشکلاتی بدنبال داشته باشد. چغاله بادام می تواند به عنوان یک میان وعده نسبتا بی ضرر(البته نه ثابت و همیشگی) به خصوص برای بچه هایی که به تنقلات پر کالری علاقه زیادی دارند به شمار رود.

** چغاله بادام را نشسته نخورید

در مورد چغاله بادام آنچه بسیار اهمیت دارد، حتی گاهی بیشتر از مقدار مجاز خوردن آن، بحث گند زادی و بهداشتی شدن آن است. چغاله بادام اغلب توسط دستفروش ها فروخته می شود. این فروشندگان معمولا سطح آن را مرطوب می کنند تا تازه تر به نظر بیاید و در عین حال مشتری بیشتری هم جذب کند. اما موضوع اصلی اینجاست که مطمئن نیستیم آبی که مدام روی چغاله بادام ها ریخته می شود چطور و از کجا تهیه شده است. به همین دلیل باید درست مثل باقی میوه ها که پوست شان خوراکی است قبل از مصرف کاملا ضدعفونی و شست و شو شود.

چون همین آب آلوده می تواند منبع بسیاری از آلودگی های میکروبی باشد. به عبارت دیگر نباید تحت هیچ شرایطی چغاله بادام را قبل از شست و شو خورد.

** چقدر چغاله بادام بخوریم؟

در مورد چغاله بادام هم درست مثل همه مواد خوراکی دیگر نمی شود یک نسخه واحد برای همه پیچید. هر فرد بنا به شرایط جسمانی و بویژه شرایط دستگاه گوارشی بگونه خاصی باید با این نوبرانه بهاری کنار آید.

افرادی که از نظر سیستم گوارشی با مشکل خاصی روبرو نیستند بطوریکه دستگاه گوارش آنها می تواند با هضم این خوراکی کنار بیاید، می توانند به اندازه نصف لیوان یا یک کاسه کوچک ماست خوری، چغاله بادام بخورند. البته دقت کنید، این مقدار برای مصرف هر روز نیست! به عبارت دیگر اگر مشتری دائم چغاله بادام هستید، خیلی کمتر از این مقدار را باید در نظر بگیرید. در مورد افرادی که مشکلات گوارشی دارند، وضع بگونه دیگری است. این افراد گاهی بطور کلی باید از خوردن این میوه منع شوند چون سیستم گوارشی آن ها توانایی هضم چغاله بادام را ندارد. در مورد بچه ها هم که معمولا از طرفداران سرسخت چغاله بادام هستند، باید در خوردن آن محتاط باشند. ممکن است سیستم گوارش کودکان به خصوص بچه هایی که قرار است برای نخستین بار با چغاله بادام کنار آید در هضم این میوه دچار مشکل شود و سنگینی آن، آنها را اذیت کند. بنابراین بهتر است چغاله بادام در مقدار بسیار کم و به تدریج در اختیار آنها قرار گیرد نه یک باره و به اندازه بزرگترها.

** چغاله بادام جایگزین بادام نیست

خیلی از علاقه مندان به چغاله بادام (این میوه نوبرانه) به اندازه بادام رسیده حساب باز می کنند این در حالیست که این، مقایسه ای کاملا مردود است. بادام رسیده جزو خشکباری است که خواص زیادی دارد آن هم به لحاظ روغن، کلسیم، آهن و مواد معدنی که به طور طبیعی در آن موجود است. اما چغاله بادام، میوه نارس بادام است و بالطبع نمی تواند همه خواص بادام را داشته باشد. چغاله بادام از نظر خواص نسبت به بادام رسیده در سطح پایین تری قرار دارد، بنابراین نمی تواند جایگزینی برای بادام به شمار برود.

** گوجه سبز و یک دنیا خاصیت

گوجه سبز یکی دیگر از خوراکی های این فصل است که در مقایسه با چغاله بادام خواص بیشتری دارد. گوجه سبز منبع خوبی از ویتامین سی و گروهی از ویتامین های بی است. ویتامین سی در افزایش ایمنی بدن و افزایش بافت های هم بند نقش بسزایی دارد و ویتامین های گروه بی هم می توانند به کاهش استرس ها و سلامت سیستم عصبی بدن ما کمک کنند. در ترکیب گوجه سبز مقادیر زیادی پتاسیم و فلور هم وجود دارد که فلور در سلامت دندان ها موثر است و پتاسیم هم در کارکرد بافت عضلانی و عضله قلب تاثیر بالایی دارد. گوجه سبز به عنوان میوه ای که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، می تواند خاصیت ضد سرطان و پیشگیری از پیری سلولی و حتی مقداری اثر کاهنده در چربی های خون داشته باشد.

** چقدر گوجه سبز بخوریم؟

مقدار مصرف گوجه سبز به عوامل مختلفی بستگی دارد. یک عامل مهم همان وضعیت گوارشی افراد است. به هر حال گوجه سبز هم یک میوه نارس است و خوردن بیش از حد مجاز آن می تواند در فرد، سوءهاضمه، کرامپ های شکمی و نفخ را به وجود آورد اما از طرف دیگر از آنجا که گوجه سبز قند پایینی دارد میوه کم ضرری است. یکصد گرم گوجه سبز، حدود 40 کیلو کالری انرژی دارد و به همین دلیل می شود به عنوان یکی از میان وعده ها روی آن حساب کرد اما با در نظر گرفتن این نکته که مقدار مناسب گوجه سبز در هر روز به میزان نصف لیوان تا یک لیوان گوجه سبز است. در مصرف گوجه سبز مثل چغاله بادام نکته ای که خیلی مهم است و باید نسبت به آن توجه داشت ضد عفونی کردن آن است. گوجه سبز هم جزو میوه هایی است که با پوست خورده می شود و در مورد تمام میوه هایی که با پوست خورده می شوند، ضد عفونی کردن قبل از مصرف نکته بسیار قابل اهمیتی است که حتما باید رعایت شود.

** کم نمک بخورید

نمک جزء لاینفک چغاله بادام و گوجه سبز است. اصلا یکی از دلایلی که این میوه های نارس مورد توجه اغلب مردم قرار می گیرد همراه شدن آنها با نمک است. این درحالیست که مقدار نمکی که معمولا با هر وعده چغاله بادام و گوجه سبز خورده می

شود خیلی بیشتر از نیاز روزانه ما به نمک (یک قاشق چایخوری در روز) است. معمولا افراد، چغاله بادام را می گیرند همان جا نمک می زنند و شروع به خوردن می کنند که این، رفتاری کاملا اشتباه است، آن هم به این دلیل که این میوه هنوز ضد عفونی نشده است و دلیل بعدی اینکه همین نمک زیاد می تواند زمینه ساز عوارضی مثل فشار خون بالا و مشکلات قلبی در آنها شود. ضرورت توجه به مقدار نمکی که با این خوراکی ها خورده می شود در کودکان معمولا باید بیشتر از بزرگترها باشد. بهتر است دقت کنید بچه ها بدون نمک یا با حداقل نمک بخورند. آن هم به دو دلیل؛ اول اینکه عوارض خوردن نمک زیاد، گریبانگیر آنها نشود و دیگر اینکه با همین مراقبت های ساده، ذائقه شان به خوردن غذاهای کم نمک عادت کند.

**** هضم خورش چغاله بادام راحت تر است**

خیلی از طرفداران چغاله بادام گاهی آن را به صورت خورش و گاهی ترشی می خورند. به هر حال وقتی یک خوراکی در فرآیند پخت و پز یا نگهداری طولانی مدت قرار می گیرد خواصش تغییر می کند. این تغییر گاهی خوب است اما گاهی هم به ضرر ارزش غذایی آن ماده غذایی تمام می شود. به هر حال پخته شدن چغاله بادام، هضم آن را ساده تر می کند یا ترشی آن، بافت های سلولزی را تا اندازه ای سست تر می کند و باعث می شود در دستگاه گوارش، هضم آسان تری داشته باشد اما همین فرآیند پخت، مواد معدنی به خصوص مواد معدنی محلول در آب چغاله بادام را تحت تاثیر قرار می دهد بطوریکه مقدار زیادی از ویتامین سی چغاله بادام تحت این فرآیند از بین می رود.

**** همراه با گوجه سبز آب بخورید**

گوجه سبز مقادیر زیادی اگزالات دارد و می تواند در سیستم کلیوی بدن تجمع و سنگ های ادراری تولید کند. کسانی که سابقه سنگ هایی از جنس اگزالات دارند بهتر است در خوردن گوجه سبز احتیاط کنند. از طرف دیگر افراد دیگری هم که به خوردن گوجه سبز آن هم به مقدار زیاد علاقه دارند بهتر است همراه با آن مقداری هم آب بخورند تا اگزالات موجود در گوجه سبز رفع شود و با تولید سنگ های ادراری برای آنها ناراحتی ایجاد نکند.