



مصرف آبغوره باعث کاهش چربی و فشارخون می‌شود؟

از لحاظ طب سنتی آبغوره طبع سرد دارد و برای افراد سرد مزاج و کسانی که ممکن است دچار ضعف اعصاب باشند توصیه نمی‌شود. همچنین افراد باردار باید به طور محدود این چاشنی را مصرف کنند.

از لحاظ طب سنتی آبغوره طبع سرد دارد و برای افراد سرد مزاج و کسانی که ممکن است دچار ضعف اعصاب باشند توصیه نمی‌شود. همچنین افراد باردار باید به طور محدود این چاشنی را مصرف کنند.

به گزارش سلامت نیوز، بهار عظمتی؛ دکترای تغذیه در زندگی آنلاین نوشت: آبغوره با افزایش اسیدیته معده می‌تواند در هضم غذاهای چرب و سنگین مفید باشد. همچنین افراد مسن که به دلیل کاهش اسید معده به خوبی غذا را هضم نمی‌کنند، نمی‌توانند از این چاشنی برای تسهیل هضم غذا کمک بگیرند، ولی نباید در این مورد زیاده‌روی کنند. از آنجایی که آبغوره محتوی ویتامین C است، می‌تواند التهاب مخاط دهان و خونریزی لثه‌ها که ناشی از کمبود این ویتامین باشد را کاهش دهد. به علاوه به دلیل ترکیبات ضد عفونی‌کننده، پاک‌کننده معده و روده است و درد دفع کرم روده نیز موثر است. آبغوره صفرابر است و کمک به دفع زردی می‌کند و همچنین می‌تواند باعث تقویت کبد شود. از طرفی به دلیل داشتن اسیدهای آلی پتاسیم‌دار برای درمان پا درد و کمردرد، درد سیاتیک و رماتیسم مفید است. آبغوره مدر است و همچنین به دفع سموم از طریق کلیه‌ها کمک می‌کند. این چاشنی خاصیت کاهش حرارت بدن و رفع عطش را هم دارد، که بدین جهت در موارد تب و سل ریوی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. از طرفی محرک اشتها بوده و افزودن کمی از آن به غذا می‌تواند باعث طعم مطلوب آن شده و به افزایش جذب املاح معدنی به ویژه آهن مواد غذایی غیرحیوانی مانند حبوبات کمک کند. مصرف آبغوره در خانم‌ها می‌تواند در باز شدن قاعدگی موثر باشد. به علاوه این چاشنی در درمان اسهال ساده نیز نقش دارد.

خواص غیر خوراکی آبغوره

آبغوره مصارف غیرخوراکی نیز دارد. استعمال آبغوره و آب‌تره در محل بواسیر بعد از اجابت مزاج برای این بیماری مفید است. غرغره کردن آبغوره به منظور کاهش تورم گلو نیز توصیه می‌شود. هنگام خونریزی بینی، چکاندن چند قطره آبغوره می‌تواند به کاهش خونروش کمک کند. مصرف چند قطره آبغوره و سرکه نیز می‌تواند در درمان عفونت گوش موثر باشد.

موارد منع یا محدودیت مصرف آبغوره

از لحاظ طب سنتی آبغوره طبع سرد دارد و برای افراد سرد مزاج و کسانی که ممکن است دچار ضعف اعصاب باشند توصیه نمی‌شود. همچنین افراد باردار باید به طور محدود این چاشنی را مصرف کنند، زیرا آبغوره خاصیت مدر دارد و ممکن است سلامت جنین را به خطر بیندازد. از آنجایی که گاهی اوقات برای جلوگیری از رشد کپک به آبغوره نمک اضافه می‌کنند، در این صورت مصرف آن برای بیمارانی که باید مصرف نمک را محدود کنند مانند بیماران مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی توصیه نمی‌شود. استفاده از این چاشنی برای بیمارانی که زخم معده دارند و یا مبتلا به التهاب روده هستند نیز منع مصرف دارد.

آیا آبغوره باعث کاهش چربی و فشارخون می‌شود؟

این طور به نظر می‌رسد که آبغوره به دلیل داشتن ویتامین C می‌تواند باعث کاهش چربی و فشارخون شود. البته ذکر این نکته ضروری است که گرچه این چاشنی می‌تواند تا حدودی از افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب و افزایش فشارخون جلوگیری کند ولی در موارد پرفشاری خون و چربی‌خون بالا مصرف آبغوره جایگزین دارو نخواهد بود و داروهای تجویزی پزشک نباید کم یا قطع شود، بلکه مصرف آبغوره می‌تواند در کنار درمان‌های استاندارد این بیماری‌ها مورد توجه قرار گیرد. ذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که نگهداری و حرارت طولانی مدت آبغوره نیز از محتوی ویتامین C و به تبع آن از خواص مفید آن می‌کاهد.

آیا آبغوره در کاهش و کنترل وزن موثر است؟

گاهی اوقات افراد به منظور کاهش وزن به طور ناشتا آبغوره مصرف می‌کنند، این افراد باید بدانند که مصرف ناشتا و مداوم آبغوره می‌تواند به مخاط دستگاه گوارش آسیب وارد کرده و آن را مستعد زخم کند. تغییر شیوه زندگی از جمله؛ افزایش فعالیت بدنی همراه با رژیم غذایی کم کالری می‌تواند در کاهش وزن افراد موثر باشد. اما افزودن آبغوره به سالاد به خوش طعم شدن آن کمک می‌کند و از آن جایی که این غذا کم کالری بوده می‌تواند در کنترل وزن موثر باشد.

آیا مصرف آبغوره کپک زده مجاز است؟

در زمان‌های قدیم مرسوم بود که کپکی که روی آبغوره می‌بست را بر می‌داشتند و بقیه آن را مصرف می‌کردند. گرچه تاکنون مسمومیت و یا بیماری دیگری که در اثر مصرف کوتاه مدت آن ایجاد شده باشد گزارش نشده است، مخصوصاً اگر مقدار کپک ناچیز باشد، اما این کار از لحاظ سلامتی صحیح نیست. لازم به ذکر است که هرگز نباید لایه کپک با آبغوره داخل بطری مخلوط و مصرف شود. از آن جایی که مصرف دراز مدت آبغوره کپک زده می‌تواند در بروز سرطان نقش داشته باشد، لذا توصیه می‌شود که از مصرف باقی‌مانده آبغوره کپک زده اجتناب شود.

همیشه این سوال مطرح است که از آبغوره‌های صنعتی یا خانگی استفاده کنیم؟

به نظر می‌رسد آبغوره‌هایی که در کارخانه‌های معروف و معتبر تولید می‌شوند، از نظر بهداشت و سلامتی مشکلی نداشته باشند. درخصوص تهیه خانگی آبغوره و نگهداری آن رعایت نکات ذیل ضروری به نظر می‌رسد؛ بعد از پاک کردن غوره‌ها و گرفتن دم و شستن آنها می‌توانید از آبمیوه گیری استفاده کنید و پس از آن در صورت وجود هسته‌های غوره در آبغوره، آن را در توری ریخته و هسته‌ها را جدا کنید تا مزه آن تلخ نشود. هم چنین بهتر است از مخلوط‌کن برای آبگیری استفاده نکنید زیرا هسته غوره هم خرد شده و داخل آبغوره می‌شود و آن را تلخ می‌کند. سپس در کوتاه‌ترین فرصت آبغوره را در شیشه ریخته و تا مرحله نزدیک جوش حرارت داده شود تا آنزیم‌ها و باکتری‌ها از بین بروند. البته این کار باعث تغییر رنگ آبغوره می‌شود اما با انجام این کار، کپک‌ها امکان رشد را از دست می‌دهند. توصیه می‌شود زمانی که آبغوره داخل شیشه ریخته می‌شود، ظرف تا نزدیکی لبه آن پر شود. همچنین می‌توانید به مقدار خیلی کم لبه شیشه را خالی بگذارید و سپس درپوشی روی آن قرار دهید که با ایجاد خلا، هوا داخل محصول راه نمی‌یابد و جایی برای رشد کپک‌ها وجود نخواهد داشت. روش دیگر این است که از ترکیب آب و آرد، خمیری تهیه کنید و دور در ظرف را با خمیر بپوشانید تا از ورود هوا به داخل ظرف جلوگیری شود. بستن در بطری با نوارچسب‌های بسیار محکم نیز می‌تواند در ظرف را به طور کامل پلمپ کند. برای نگهداری طولانی‌مدت آبغوره می‌توانید آن را در شیشه‌های کوچک نگه دارید تا بتوانید پس از بازکردن هر شیشه را در مدت کوتاهی مصرف کنید. هم چنین در صورتی که مایل به استفاده از غوره در فصل‌هایی که غوره وجود ندارد هستید می‌توانید مقداری غوره را در آبغوره بریزید و بعداً از آن استفاده کنید.

قرار دادن آبغوره در معرض آفتاب باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در آن می‌شود، بنابراین لازم است از انجام این کار اجتناب شود. هم چنین نگهداری آبغوره در ظروف پلاستیکی باعث تجزیه تدریجی این ظروف و ورود مواد شیمیایی به داخل آبغوره و ظاهر رگه رگه آن می‌شود که برای سلامتی بسیار خطرناک است. برای تهیه آبغوره نوع غوره مورد استفاده زیاد مهم نیست اما بهتر است از غوره عسگری استفاده شود زیرا غوره‌هایی که دارای هسته‌های بزرگ هستند می‌توانند مزه آبغوره را تلخ و گس کنند. از آن جایی که بعضی از غوره‌ها ترش‌تر از برخی دیگر هستند، اگر میزان ترشی آبغوره به میزان دلخواه نباشد می‌توانید آن را به مدت چند دقیقه بجوشانید تا کمی غلیظ‌تر و ترش‌تر شود. این عمل به نگهداری طولانی‌تر آن نیز کمک می‌کند. در صورتی که علیرغم موارد توصیه شده نگران کپک‌زدن آبغوره خانگی هستید می‌توانید از محصولات صنعتی استفاده کنید و آن را به مدت طولانی نگهداری کنید. زیرا در صنعت برای جلوگیری از کپک‌زدن این محصول، مواد نگهدارنده به آن اضافه می‌شود و هم چنین آبغوره تحت فرایند پاستوریزه شدن قرار می‌گیرد.