

## خواص باورنکردنی سیرابی

یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه خوردن سیرابی به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کند، گفت: مصرف سیرابی جهت جلوگیری از ریزش مو و ابتلا به سرطان موثر است.



یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه خوردن سیرابی به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کند، گفت: مصرف سیرابی جهت جلوگیری از ریزش مو و ابتلا به سرطان موثر است.

مرتضی صفوی با اشاره به اینکه سیرابی یکی از قسمت‌های معده نشخوارکنندگان است، گفت: معده این جانوران شامل 4 قسمت سیرابی، شیردان، هزارلا و نگاری بوده که خوردن سیرابی برای سلامتی بدن توصیه می‌شود.

وی افزود: مصرف غذایی سیرابی در هند و پاکستان همچون ایران متداول بوده و در مقایسه با گوشت، پروتئین آن بیشتر است همچنین آمینواسیدهای ضروری بدن با خوردن سیرابی تأمین می‌شود.

به گزارش فارس، این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف 100 گرم سیرابی 8 درصد نیاز بدن به کلسیم را رفع می‌کند، گفت: همچنین مصرف این میزان سیرابی حاوی 7 گرم پروتئین و 4 گرم چربی است.

صفوی ادامه داد: آهن سیرابی همچون گوشت قرمز برای رفع کم‌خونی مناسب است و هر 100 گرم سیرابی 5 میلی‌گرم آهن دارد همچنین سلنیوم موجود در سیرابی آنتی‌اکسیدان مناسبی برای بدن دارد که سبب جلوگیری از ابتلاء به سرطان می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه در صورت افزایش کلسترول در بدن گرفتگی عروق ایجاد می‌شود، گفت: کلسترول موجود در سیرابی به دلیل اینکه چربی پایینی دارد مثل گوشت قرمز خطرآفرین نیست و می‌توان گفت کلسترول سیرابی از گوشت گاو و گوسفند و مرغ کمتر است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه دو سوم کلسترول خون را بدن می‌سازد و یک سوم از غذا حاصل می‌شود، گفت: اگر کلسترول دریافتی زیاد باشد این تنظیم خودکار در بدن وجود دارد که خود بدن کمتر این کلسترول را بسازد ولی زمانی که افراد کلسترول خیلی بالا از طریق مصرف بعضی از غذا همچون مایونز و انواع سس چرب داشته باشند دیگر بدن قادر به این تنظیم نیست.

وی به عنصر روی موجود در سیرابی اشاره کرد و گفت: این مسئله نیز سبب بلندی قد، پرپشتی مو شده و مانع ریزش موی سر می‌شود و در واقع 100 گرم سیرابی 11 درصد نیاز روزانه بدن را به روی تأمین می‌کند. این مسئله برای تولید اسپرم، افزایش حس چشایی، بویایی و تقویت سیستم ایمنی بدن حائز اهمیت است.

صفوی گفت: سیرابی همچنین حاوی انواع ویتامین‌ها شامل ویتامین B1، B2، B6، B12 بوده و ویتامین A آن نیز زیاد است. بنابر این خوردن آن برای افراد و حفظ سلامتی حائز اهمیت است البته باید توجه کرد که سیرابی را باید قبل از پخت به خوبی بشوییم و از نظر بهداشتی نسبت به تمیزی آن مطمئن شویم.

این متخصص تغذیه بیان داشت: 100 گرم سیرابی 130 کالری دارد و نسبت به آجیل و قند کالری آن کمتر بوده بنابر این مصرف آن مناسب است.

وی در پایان در رابطه با پرزهای سیرابی گفت: خوردن این پرزها در صورتی که به خوبی شسته شده باشند، مشکلی ندارد فقط افراد باید توجه داشته باشند که برای مصرف سیرابی بهتر است آن را با آب لیمو سرو کنند تا جذب آهن آن افزایش یابد.