

تضمین سلامت چشم با این غذای خوشمزه

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی غذای محلی را به علت داشتن ویتامین A در سلامت چشم مؤثر دانست زیرا از ابتلای افراد به آب مروارید و تباهی لکه زرد جلوگیری می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، جغول بغول یکی از غذاهای محلی استان زنجان است که حاوی انواع ویتامین‌های A، C، D، E، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۵، B۶، B۹، B۱۲، کربوهیدرات، پروتئین، آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، سدیم، پتاسیم، زینک (روی)، فیبر، فسفر، سلنیوم، گوگرد، اسید فولیک و قند است.

برای بررسی خواص جغول بغول و اینکه مصرف این غذا برای چه افرادی مفید است، با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم‌ترین نکات برای تهیه و مصرف جغول بغول

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین نکات برای تهیه و مصرف جغول بغول اظهار کرد: افراد برای تهیه جغول بغول باید جگر سفید و سیاه را از مکان‌های مطمئن و بهداشتی خریداری کنند؛ این غذا به علت داشتن مواد معدنی و ویتامین‌های فراوان به ویژه ویتامین A، آهن و اسید فولیک باید به اعتدال مصرف شود؛ زیاده روی در مصرف جغول بغول افراد را به غلظت خون، مشکلات بینایی و قلبی و عروقی دچار می‌کند.

مهم‌ترین خواص جغول بغول

وی درباره مهم‌ترین خواص جغول بغول بیان کرد: این غذا به علت داشتن آهن، اسید فولیک و ویتامین B۱۲ تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد بنابراین کم‌خونی را رفع می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: جغول بغول به علت وجود ویتامین‌های B۱، B۲، B۳ و B۱۲ نقشی مؤثر در سلامتی مغز و تقویت حافظه دارد و از ابتلای افراد به آلزایمر جلوگیری می‌کند.

عظمایی تأکید کرد: جغول بغول به علت داشتن ویتامین A و زینک به سلامتی عروق کمک و از آسیب‌دیدگی رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند؛ این غذا به علت وجود کربوهیدرات و پروتئین انرژی بدن را افزایش می‌دهد؛ جغول بغول به علت داشتن ویتامین A تاثیری چشمگیر در سلامتی چشم و تقویت بینایی دارد و از ابتلای افراد به آب مروارید (کاتاراکت) و تباهی لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) جلوگیری می‌کند.

وی تصریح کرد: جغول بغول سرشار از آهن و اسید فولیک است بنابراین مصرف این غذا برای زنان باردار و جنین بسیار مفید است؛ جغول بغول با بهبود رشد سیستم عصبی از نقایص بارداری مانند سقط جنین و وزن کم آن و بیماری‌هایی مثل شکاف کام و سندروم داون جلوگیری می‌کند؛ این غذا نقشی مؤثر در تقویت سیستم قلبی و عروقی دارد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: جغول بغول به طراوت و شادابی پوست و مو کمک شایانی می‌کند؛ این غذا به علت داشتن ویتامین D، کلسیم، فسفر و منیزیم استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از بروز پوکی استخوان در افراد جلوگیری می‌کند.

عظمایی اظهار کرد: جغول بغول به علت داشتن ویتامین‌های A، C و E خاصیت آنتی اکسیدانی دارد بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند.

وی یادآوری کرد: جغول بغول برای افراد لاغر و ضعیف بسیار مفید است و موجب چاق شدن آنها می‌شود؛ این غذا به علت داشتن فیبر فراوان به بهبود عملکرد روده‌ها و رفع یبوست کمک می‌کند.
مواد لازم برای تهیه جغول بغول (سه تا چهار نفر)

جگر سیاه گوسفندی ۱۰۰ گرم

جگر سفید گوسفندی ۲۰۰ گرم

پیاز ۲ عدد

روغن کنجد یا دنبه به مقدار لازم

نمک، زردچوبه و فلفل سیاه به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی محلی یک قاشق مربا خوری

گوجه فرنگی یک عدد

رب انار (در صورت تمایل) به مقدار لازم

سیب زمینی یک عدد

آب یک لیوان

نان سنگ تازہ به مقدار لازم

طرز تهیه جغول بغول

- پیازها را نگینی خُرد کنید و با روغن کنجد یا دنبه تفت دهید.

- جگر سفید را به خوبی بشویید سپس آن را خُرد و به پیازها اضافه کنید.

- مخلوط جگر سفید و پیازها را به خوبی تفت دهید تا آب موجود در جگر تبخیر شود.

- پودر زردچوبه و آب را هم به سایر مواد بیفزایید.

- در قابلمه را بگذارید تا مواد به خوبی پخته شوند.

- جگر سیاه را هم به خوبی بشویید سپس آن را خُرد و به مخلوط جگر سفید و پیازها اضافه کنید.

- نمک، فلفل سیاه و گوجه فرنگی خُرد شده را به سایر مواد بیفزایید.

- رب گوجه فرنگی را هم به سایر مواد اضافه و چند دقیقه صبر کنید تا غذا به خوبی پخته شود.

- سیب زمینی را به خوبی بشویید سپس آن را نگینی خرد و با روغن کنجد یا دنبه کمی سرخ کنید.

- سیب زمینی سرخ شده را به سایر مواد بیفزایید.

- مواد را به خوبی مخلوط کنید.

- در صورت تمایل رب انار را هم به سایر مواد بیفزایید.

- جغول بغول را با نان سنگ تازہ، سبزی خوردن و زیتون میل کنید.