

نگاه طب سنتی به مصرف ترشیجات#۴۷؛ فواید انواع ترشیجات برای بدن

ترشیجات جزو مهمترین غذاهای تخمیر شده هستند. غذاهای تخمیر شده با متعادل کردن میزان اسید معده و باکتری های روده به دستگاه گوارش بدن کمک می کنند و باعث می شوند روده مواد مغذی بیشتری را جذب کند .

به گزارش سایت خبری پرسون، خواص ترشیجات هم در طب سنتی و هم در مدرن به اثبات رسیده است. هر ترشی از خواص مختص به خودش برخوردار است می دانید این خواص شامل چیست؟

ترشیجات در بین خانواده های ایرانی طرفداران زیادی دارند بنابراین اکثر خانم های ایرانی به صورت سنتی انواع ترشیجات را تهیه می کنند تا در فصل زمستان به مصرف برسانند . ترشیجات هم مانند سایر مواد غذایی دارای خواص مفید و مضر می باشند که در این بخش به بیان فواید ترشیجات پرداخته ایم.

کاهش قند خون

سرکه برای تهیه ترشیجات به کار می رود . سرکه به خصوص سرکه سیب قند خون را کاهش می دهد و بعد از صرف غذا سبب کند کردن جذب کربوهیدرات ها شده و از افزایش قند خون جلوگیری می کند.

خواص تغذیه ای فراوان

یکی از مواد مفیدی که در تهیه ترشی بکار می روند ، از سبزیجات و میوه جات هستند که خواص تغذیه ای فراوانی دارند. در تهیه ترشیجات از حرارت استفاده نمی شود بنابراین خواص تغذیه ای آنها حفظ می شود. طعم ترش ترشیجات می تواند در اثر اسید تولیدشده در طی تخمیر باشد . فرآیند تخمیر در اثر فعالیت باکتری های لاکتوباسیل می باشد که سبب تولید ویتامین های گروه ب که بر سلامتی دستگاه گوارش نقش زیادی دارند ، می شود.

کاهش ترکیبات ضد تغذیه ای

همانطور که در بخش سلامت گفته ایم فرایند تخمیر در تهیه ترشی موجب کاهش ترکیبات ضد تغذیه ای ، کاهش ۸۷ درصدی نیترات طبیعی موجود در کلم و ۷۰ درصدی اسید اگزالیک چغندر و شکسته شدن فیتات ها می شود . این فرایند به افزایش جذب مواد معنی ، نرمال شدن سطح اسید معده ، جذب پروتئین و آهن کمک می کند و سبب رشد فلور طبیعی می شود.

متعادل کردن میزان اسید معده

ترشی جات جزو مهمترین غذاهای تخمیر شده هستند . غذاهای تخمیر شده با متعادل کردن میزان اسید معده و باکتری های روده به دستگاه گوارش بدن کمک می کنند و باعث می شوند روده مواد مغذی بیشتری را جذب کند . تخمیر طبیعی مواد غذایی، مواد مغذی را حفظ می کند و غذا را به شکل قابل هضم تر می شکند .

جلوگیری از ابتلا به برخی از سرطان ها

ترشی خاصیت گندزدایی دارد . در فرآیند عمل آمدن ترشی و تخمیر آن مواد جدیدی مانند آنتی اکسیدان به وجود می آیند که می توانند برای بدن مفید باشند از برخی سرطان ها جلوگیری کنند.

کاهش چربی خون

مصرف ترشیجات به مقدار بسیار کم در کاهش چربی خون موثر است .

خواص ترشی بادمجان

بادمجان حاوی پتاسیم و فسفات است و یک محرک خوب برای کبد و روده می باشد و زخم معده را کاهش می دهد . این ترشی به فرآیند هضم کمک می کند و برای درمان بیماری های قلبی عروقی، چاقی، کلسترول بالا و یبوست مفید می باشد.

خواص ترشی سیر

سیرحاوی ویتامین B۱، B۲ و A، C است و آنتی بیوتیک قوی می باشد بنابراین به درمان بسیاری از بیماری ها کمک می کند.

خواص ترشی فلفل

فلفل سبز کم کالری ، بدون چربی و غنی از مواد مغذی است که برای لاغری مفید بوده و ویتامین های A، C و K موجود در آن برای درمان آسم، لته های ملتهب ، روماتیسم و زخم مفید می باشند.

خواص ترشی هویج

هوېچ حاوی مقدار زیادی کاروتنوئید است که سبب کاهش خطر بیماری های قلبی شده و فشار خون بالا، کلسترول بالا ، کبد و مشکلات پوستی و چین و چروک را برطرف می کند.

خواص ترشی کلم
کلم یک ماده مقوی و سرشار از مواد معدن، پتاسیم و ویتامین A، B۶ و C است که به هضم مواد غذایی کمک فراوانی می کند.

خواص ترشی خیار
خیار سرشار از ویتامین A، B و C ، اوره، پپتیداز، پروتئاز است که به معده برای هضم مواد غذایی کمک می کند و مشکلات پوستی، تورم و چین و چروک را به علت آبرسان و خنک کننده بودن درمان می کند.