

خواص بی نظیر آبغوره

5 اردیبهشت 1401

آبغوره دارای خواص خوراکی و غیر خوراکی است و این خواص در نتیجه وجود مقادیر فراوان آنتی اکسیدان‌ها و فیتواسترول، پتاسیم و ویتامین C است. در ادامه به برخی از خواص آبغوره در طب سنتی اشاره می‌شود:

خواص آبغوره برای کبد

کبد دارای مزاج گرم و تر است و برخی عوامل می‌توان مزاج آن را سرد کند. سرد شدن کبد باعث پایین آمدن توانایی آن در تجزیه چربی‌ها می‌شود و به این ترتیب چربی شروع به تجمع در کبد می‌کند و بیماری کبد چرب مشاهده می‌شود.

بر اساس آنچه در طب سنتی گفته شده است، مصرف میزان توصیه شده‌ای از آبغوره در غذا به رفع چربی‌های سطحی کبد کمک می‌کند. اما مصرف بیش از حد آبغوره، آبلیمو و دیگر چاشنی‌های ترش، خود به سرد شدن کبد و عوارض بعدی منجر می‌شود.

خواص آبغوره برای فشار خون

بسیاری از افراد آبغوره را برای کاهش **فشار خون** مصرف می‌کنند. اما بررسی‌ها نشان داده است که آبغوره در واقع باعث کاهش قند خون شده و از آنجا که کاهش قند خون علائمی شبیه به کاهش فشار خون دارد، فرد تصور می‌کند که فشار خون او پایین آمده است.

خواص آبغوره برای دیابت

آبغوره به دلیل داشتن مقادیری از کروم و همچنین ترکیبات پلی فنول و فلاونوئیدها و اسیدهای آلی، به بهبود عمل انسولین کمک می‌کند. هر ماده غذایی با این خصوصیات می‌تواند برای فرد دیابتی مفید تلقی شود. در طب سنتی هم به مصرف روزانه آبغوره برای دیابت توصیه شده است.

برای پایین آوردن قند خون با استفاده از آبغوره می‌توان آن را به تنهایی یا در کنار دیگر **داروهای گیاهی** مصرف کرد. یکی از ساده‌ترین روش‌ها این است که به مدت ۱۵ روز آبغوره بدون نمک را روی همه انواع غذاها و سالادها اضافه کنید.