

خواص سماق برای درمان و سلامتی

17 بهمن 1404

سماق از ادویه‌های پرکاربرد و پرخاصیت در آشپزی است که از خشک و آسیاب کردن میوه‌های قرمز رنگ درختچه‌ی سماق به دست می‌آید.

طعم ترش و مطبوع آن، نه تنها به غذاها عطر و مزه‌ای خاص می‌بخشد، بلکه دارای خواص دارویی ارزشمندی است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سماق می‌تواند اثر قدرتمندی روی کنترل قند خون، سلامت قلب، پیش‌گیری از بیماری‌ها و حتی تسکین درد داشته باشد.

انواع سماق

سماق در بازار به طور کلی در دو نوع اصلی قرمز و قهوه‌ای عرضه می‌شود که تفاوت اصلی آن‌ها در رنگ و مشخصات طعمی نهفته است.

سماق قرمز به دلیل داشتن رنگدانه‌هایی مانند آنتوسیانین‌ها، رنگی متمایل به بنفش یا ارغوانی به خود می‌گیرد و طعم آن معمولاً ترش‌تر از نوع قهوه‌ای است.

سماق قهوه‌ای رنگی تیره‌تر، قهوه‌ای مایل به قرمز دارد و طعم آن علاوه بر ترشی، کمی نیز تلخی را به همراه دارد.

خواص و فواید سماق

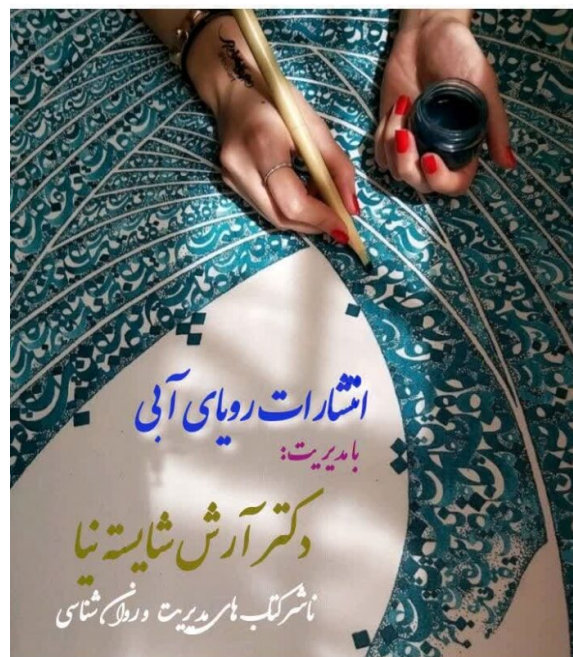
سماق دارای خواص و فواید بسیاری برای درمان بیماری‌ها و سلامتی است :

نقش آنتی‌اکسیدان‌های سماق در محافظت از بدن

سماق به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی، نقشی حیاتی در حفظ سلامت سلولی ایفا می‌کند. این ترکیبات فعال بیولوژیکی، فعالانه با سلول‌های آسیب‌دیده و معیوب که منشأ بسیاری از ناهنجاری‌های بدن هستند، مقابله می‌کنند و از تخریب سلول‌های سالم جلوگیری می‌نمایند.

بر اساس مطالعات علمی، عملکرد آنتی‌اکسیدانی سماق به طور مستقیم در مبارزه با عواملی که مسئول بیماری‌های مزمن هستند، مؤثر است. این عوامل شامل بیماری‌های قلبی-عروقی، روند پیری زودرس، اختلالات گوارشی و شکمی، سایر آسیب‌های اکسیداتیو و رویدادهای ناگوار مرتبط با التهاب مزمن هستند.

خواص سماق برای مبارزه با میکروب



جهت چاپ آثار خود با ما تماس بگیرید

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸

این گیاه به عنوان یک سد دفاعی مؤثر در برابر عوامل بیماری‌زای میکروبی، به ویژه در شرایطی که مصرف مواد مغذی ممکن است محدود باشد، عمل می‌کند. تمرکز این یافته‌ها بر روی مقابله با باکتری‌هایی مانند سالمونلا تیفیموریوم است که عامل اصلی تب تیفوئید (حصبه) محسوب می‌شود.

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که اثر ضد میکروبی سماق می‌تواند به صورت هم‌افزایی (Synergistic) تقویت شود. به طور مشخص، استفاده از ترکیب سماق و روغن آویشن یک سلاح بسیار مؤثر در برابر طیف وسیعی از میکروب‌ها ایجاد می‌کند که پتانسیل بالایی برای کاربردهای بهداشتی و غذایی دارد.

خاصیت سماق برای دیابت

مطالعات نشان داده‌اند که گیاه سماق در درمان دیابت و چاقی مؤثر است. مصرف سماق به طور منظم می‌تواند قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کنترل کند. ترکیبات موجود در این ادویه با کاهش مقاومت سلول‌ها به انسولین و کاهش جذب قند در روده می‌توانند تأثیر مثبتی در مدیریت دیابت داشته باشند.

خواص ادرار آور سماق

سماق به دلیل دارا بودن خواص ادرارآور (دیورتیک) شناخته شده است. این خاصیت باعث می‌شود که سماق به عنوان یک عامل کمکی در فرآیند سم‌زدایی طبیعی بدن عمل کرده و به دفع مواد زائد از طریق افزایش حجم ادرار کمک کند.

برای کمک به دفع ادرار و کاهش علائم التهاب مثانه (سیستیت) و التهابات دردناک مرتبط با آن از سماق استفاده می شود. آب ترش سماق یک راهکار رایج و محبوب برای تسکین ناراحتی‌های شکمی و بهبود وضعیت گوارش است.