

ویژگی شگفت انگیز آبغوره !

12 اردیبهشت 1401

آبغوره خواص بسیار مناسب و قابل توجه ای برای سلامت بدن انسان دارد و تنها مصرف اندکی از آبغوره به درمان برخی بیماری ها نیز کمک شایانی می کند.

1- حفظ سلامت سیستم گوارش بدن

آبغوره خاصیت اشتها آور و قابل هضم دارد که باعث رفع اختلالات روده و معده می شود. استفاده از آبغوره به دلیل خواص ضد یبوست آن در ضد عفونی کردن روده توصیه می شود. در درمان کرم روده و تقویت معده ، مصرف آش آبغوره به همراه زیره سیاه به مدت 5 روز توصیه شده است. البته در این مدت نباید غذاهای سنگین مصرف کنید. در طب سنتی قرقره کردن آبغوره برای درمان ورم گلو بسیار عالی می باشد. همچنین آبغوره برای درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه نیز مفید است.

2- پیشگیری از سرطان ها

یکی دیگر از خواص دارویی آبغوره پیشگیری از انواع سرطان ها است. **ویتامین C** یکی از ویتامین های مهم برای کاهش خطر ابتلا است. آبغوره سرشار از ویتامین C است. علاوه بر آن خاصیت عفونی کننده آبغوره باعث شده است تا پزشکان مصرف این ماده غذایی را برای پیشگیری از انواع سرطان ها توصیه کنند.

3- مبارزه با تومورهای سرطانی

در یک مطالعه، سطح استرول های خوب به نام فیتواسترول که برای مبارزه با تومورهای سرطانی هستند ، در انگورهای رسیده یا به اصطلاح انگورهای شیرین و آماده را بررسی شده است. طبق نتایج این تحقیقات ، سطح فیتواسترول ها با رسیدن انگورها کاهش می یابد و رنگ انگور تغییر می شود. به همین دلیل هر چه میزان فیتواسترول ها که خواص ضد تومور دارند بیشتر باشد برای درمان تومورهای سرطانی بهتر است.

4- کاهش فشار خون و افزایش کلسترول خوب بدن

در یک مطالعه که بر روی افراد سالم 20-30 ساله، بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی 30-60 ساله و بیماران مبتلا به هیپرلیپیدمی که پرفشاری خون نیز داشتند انجام شد، تاثیر مثبت مصرف آبغوره بر روی آنها مشخص شد. در این مطالعه هر کدام از افراد روزانه دو بار 200 میلی لیتر در طول یک دوره 30 روزه، آبغوره مصرف کردند. این درمان در افراد سالم باعث شد که میزان کلسترول HDL (لیپوپروتئین پر چگالی) در مقایسه با **کلسترول LDL** (لیپوپروتئین کم چگالی) افزایش یابد. همچنین، افرادی که از قبل دچار مشکل بودند، بعد از مصرف یک ماهه آبغوره، کاهشی در سطح تری گلیسیرید، تجمع کلسترول و

سطح کلسترول LDL خود مشاهده کردند.

5- کاهش کلسترول بد

مصرف آبغوره تاثیرات آتروژنیک عامل ذخیره لیپید، آتروما و تجمع کلسیم در عروق را خنثی می کند. همچنین غوره از فیبرینوژن و ضایعات آترواسکلروتیک نیز جلوگیری می کند.

6- درمان درد سیاتیک و کمردرد

پتاسیم یک ماده معدنی بسیار مفید برای درمان درد سیاتیک و مشکلات ناحیه کمر و [ناراحتی های رماتیسمی](#) است و آبغوره دارای پتاسیم بسیار است. علاوه بر این مصرف آبغوره باعث درمان رماتیسم و کاهش پادرد و سایر ناراحتی های عضلانی و مفصلی نیز می شود.

7- تقویت سیستم ایمنی

یکی دیگر از خواص آبغوره تقویت سیستم ایمنی بدن است. آبغوره میزان قابل توجهی آنتی اکسیدان دارد و آنتی اکسیدان نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی ایفا می کند. آنتی اکسیدان باعث می شود تا رادیکال های آزاد موجود در خون از بین بروند. این رادیکال های آزاد می توانند به جدار سلول آسیب زده و آن را از بین ببرند.