

زغال‌آخته؛ میوه ای شگفت‌انگیز برای سلامتی

بدن

1 شهریور 1404

زغال‌آخته، میوه‌ای کوچک اما پرخاصیت، با طعم ترش و خواص دارویی فراوان، می‌تواند فشار خون را تنظیم کند، سیستم ایمنی را تقویت کند و از عفونت‌های ادراری پیشگیری کند.

زغال‌آخته با رنگ قرمز تیره و طعم ترش و خاص خود نه تنها یک خوراکی خوشمزه تابستانی است، بلکه خواص دارویی و تغذیه‌ای فراوانی نیز دارد که آن را به یک «میوه درمانگر» تبدیل کرده است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم زغال‌آخته می‌تواند به تنظیم فشار خون و کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند. این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های فصلی نقش مهمی ایفا می‌کند. زغال‌آخته همچنین به پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری شهرت دارد و پزشکان مصرف آن را به‌ویژه برای بانوان توصیه می‌کنند. برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف زغال‌آخته می‌تواند در کنترل قند خون افراد دیابتی مؤثر باشد و فیبر طبیعی موجود در آن نیز به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.

خواص زغال‌آخته برای سلامتی

بهترین و طبیعی‌ترین راه مصرف زغال‌آخته، خوردن آن به‌صورت تازه است. البته فرآورده‌های دیگری هم از این میوه پرخاصیت تهیه می‌شود؛ از جمله آب زغال‌آخته که به‌عنوان یک نوشیدنی خنک و مفید شناخته می‌شود، مربا و لواشک که در ب سیاری از خانواده‌ها محبوبیت بالایی دارند و همچنین زغال‌آخته خشک یا پودر آنکه به‌عنوان افزودنی به دمنوش‌ها یا خوراکی‌ها استفاده می‌شود.

روش‌های مصرف زغال‌آخته

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که اگرچه زغال‌آخته فواید بسیاری دارد، اما مصرف بیش از حد آن به دلیل خاصیت اسیدی ممکن است برای معده‌های حساس مشکلاتی ایجاد کند.

بنابراین توصیه می‌شود این میوه را در حد اعتدال و همراه با سایر میوه‌ها در رژیم غذایی گنجانده و به‌نظر می‌رسد زغال‌آخته دیگر تنها یک میوه جنگلی ساده نیست، بلکه داروخانه‌ای کوچک در دل طبیعت است که می‌تواند به حفظ سلامت بدن کمک کند.

آب زغال‌آخته؛ نوشیدنی ترش، خنک و دارویی

با فرا رسیدن روزهای گرم تابستان، نوشیدنی‌های خنک و طبیعی بیش از همیشه مورد توجه مردم قرار می‌گیرند. در این میان، آب زغال‌آخته به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌های ایرانی

جایگاه ویژه‌ای دارد. این نوشیدنی خوش‌رنگ و ترش‌مزه نه‌تنها عطش را برطرف می‌کند، بلکه سرشار از خواص درمانی است.