

# فواید غوره و آبغوره

غوره و آبغوره فواید بسیاری برای حفظ سلامتی دارند. مصرف آبغوره باعث کاهش وزن و لاغری، کاهش [فشار خون](#) بالا و کاهش صفرا میشود. آبغوره از دانه‌های نارس انگور تهیه میشود و همانند انگور، در پیشگیری و درمان بیماری‌ها بسیار موثر است. علاوه بر مصارف درمانی، آبغوره برای طعم و مزه دادن به انواع غذاها و تهیه ترشی کاربرد دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خواص آبغوره در درمان بیماری‌ها با ما همراه باشید.

## خواص آبغوره (طبیعت و خواص درمانی)

طبع آبغوره سرد و خشک (سوداوی) است. برخی خواص درمانی آبغوره عبارت است از:

- آب انگور نارس یا آبغوره میزان زیادی آنتی اکسیدان یعنی قوی‌ترین ماده برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد را دارد و از این رو نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرطان ایفا میکند.
- تقویت معده، کمک به هضم غذا و عملکرد بهتر دستگاه گوارش از مهمترین خواص آبغوره است و مصرف آن به صوت ناشتا، به دفع کرم روده کمک میکند.
- غرغره کردن آبغوره در دهان و گلو برای درمان ورم گلو مفید است.
- آبغوره تقویت کننده کبد است، همچنین یکی از خواص آب غوره که در طب اسلامی به آن اشاره شده، رفع عطش، تشنگی، دفع صفرا و تعدیل اشتها است. نوشیدن آب غوره، حرارت و صفرای بدن را دفع و روده‌ها را ضدعفونی میکند. به این منظور توصیه میشود، روزانه یک قاشق مرباخوری آبغوره و در چند روز متوالی مصرف شود.
- از دیگر خواص آبغوره در طب سنتی کمک به درمان و تسکین درد سیاتیک، درد کمر و پادرد است. همچنین مصرف آن برای افراد مبتلا به روماتیسم مفید میباشد. ذکر این نکته ضروری است که برای استفاده از رژیم غذایی حاوی آبغوره، لازم است در طول مصرف از خوردن غذاهای سنگین اجتناب شود.
- آبغوره برای درمان اسهال ساده و ضدعفونی کردن [دستگاه گوارش](#) مفید است.

- آبغوره خاصیت مدر دارد و از اینرو یکی از موارد مصرف آن کاهش فشار خون بالا است، این نوشیدنی ترش همچنین حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است که برای تنظیم فشار خون مفید است.
- قابض بودن از خواص آبغوره است، از این رو ریختن چند قطره آبغوره در هنگام خونریزی بینی باعث بند آمدن خون میشود.
- استفاده از آبغوره به همراه آب تره برای درمان بواسیر مفید است.
- طبع آبغوره، خنک است و برای کمک به درمان تب، آنژین، ورم دهان و سل ریوی مناسب است.
- خوردن آبغوره در دختران باعث جلو افتادن بلوغ میشود و [قاعدگی](#) را باز میکند. به طورکلی مصرف این نوشیدنی برای خانمها باعث زود پریود شدن می‌گردد.
- یکی از شناخته شده‌ترین خواص آبغوره، کمک به کاهش وزن و لاغری است. مداومت در خوردن آبغوره، صبح‌ها به صورت ناشتا بدن را لاغر و چربی دور شکم را آب می‌کند.
- از این ماده غذایی به دلیل خاصیت صفرا بر در درمان زردی و یرقان استفاده میشود.
- آبغوره باعث کاهش کلسترول و چربی بد خون شده و آن را تبدیل به چربی خوب می‌کند و به همین دلیل در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی موثر است. نتایج تحقیقات بر روی افرادی که از آبغوره به‌طور مداوم استفاده کرده‌اند، نشان داد که رسوبات کلسیمی و چربی در دیواره‌های رگ‌هایشان کمتر شده است.
- آبغوره به تسکین سردردهای ناشی از غلبه صفرا، سردردهای کهنه و مزمن کمک می‌کند. به این منظور دستمالی را در آبغوره تر نموده و بر روی پیشانی خود قرار دهید.