گوجه سبز ؛ بخوریم یا نخوریم؟!

5 فروردین 1401

گوجه سبز یکی از میوه‌های نوبرانه فصل بهار است. بسیار پر طرفدار و در واسط فصل بهار تا اوایل تابستان در دسترس است.

گوجه سبز یک میوه کوچک و آبدار و دارای پوست نازک به رنگ سبز یا سرخ و هسته سخت است که در کشور فرانسه به عمل آمد. سرشار از ویتامین سی، اسید مالیک و اسید سیتریک است، اما باید توجه کنید مصرف بیش از اندازه گوجه سبز باعث نفخ معده خواهد شد.

گوجه سبز دارای طبع سرد و بهتر است با گلپر مصرف شود.

از جمله غذاهای متعددی که می‌توان گوجه سبز به کار برد در انواع آش‌ها و خورش‌ها مثل خورش گوجه سبز و در کنار انواع دلمه‌ها به عنوان چاشنی استفاده کرد.

به عنوان طعم دهنده و ترش مزه کردن غذاها و جایگزین کردن آن به جای نمک مورد استفاده قرار داد. قرار دادن چند گوجه سبز در کنار خورش بادمجان و انواع خورش مرغ طعم ملس و دلنشینی به این نوع غذاها خواهد داد.

در صورتی که گوجه سبزها مدتی مانده و شل و نرم شده آن را به عنوان آلو در خورشت‌ها استفاده کنید.

فواید گوجه سبز

گوجه سبز به آلوی وحشی سبز رنگ معروف است. این میوه سبز دارای مقدار زیادی از پروتئین، چربی (روغن)، انواع کربوهیدرات‌ها و نمک‌های معدنی، اسیدهای ارگانیک سبز آن شامل اسید سیتریک، اسید مالیک، تانیک، اسیدبنزوئیک، است و تمامی این مواد برای برطرف کردن تشنگی، اشتها آور، برطرف کننده خستگی را دو چندان می‌کند.

گوجه سبز دارای خواص بسیاری برای بدن است. باعث بهبود گوارش، تقویت دستگاه ایمنی بدن، لاغری، سلامت دهان و دندان است.
افراد مسن و پیری که دوران نقاهت را به سر می‌برند بهتر است از این میوه خوشمزه و آبدار استفاده کنند. این میوه هم خاصیت مسهل، هم خاصیت قابض دارد. رسوبات خون و تنظیم کننده عملکرد معده و روده‌ای است. استفاده از آن برای افراد دچار رماتیسم و تصلب شرایین مفید و سودمند است.

میزان استفاده از گوجه سبز بستگی به سیستم گوارش شما دارد. مصرف بیش از حد آن باعث نفخ شدید و دل درد خواهد شد. توصیه می‌شود گوجه سبز را با آب میل کنید. این خوشمزه پرطرفدار هم فواید بسیاری دارد که مصرف آن را توصیه کرده اند و هم مضرراتی که مصرف آن را میتواند حتی برای برخی از افراد خطرناک کند.

ارزش غذایی گوجه سبز

در ۱۰۰ گرم از گوجه سبز حدودا چهل کیلو کالری انرژی موجود است و با مصرف هر ۱۰۰ گرم گوجه سبز، حدودا ۵ درصد ویتامین آ، ۵ درصد کلسیم، ۲.۱ درصد ویتامین ب، ۵ درصد آهن، ۱.۹ درصد ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)، ۲.۸ درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین ث، ۲ درصد فسفر و ۳.۶ درصد پتاسیم برای هر فرد تامین می‌شود.

خواص درمانی گوجه سبز

گوجه سبز حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای رشد جنین و سلامت بانوان باردار می‌باشد.

مقادیر بالای ویتامین A موجود در گوجه سبز از بروز نقص‌های مادرزادی در جنین جلوگیری می‌کند.

ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن زنان در دوران بارداری می‌شود.

ویتامین K موجود در گوجه سبز از لخته شدن خون در باردارن که می‌تواند باعث خونریزی و سقط جنین شود، جلوگیری می‌کند.

مصرف به اندازه این میوه باعث رفع تشنگی، افزایش سلامت ریه، مراقبت از قلب و جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی، پیشگیری از استفراغ، جلوگیری از خونریزی، خنک کننده خون، دارای خواص ضد التهابی و اثرات ضد درد است.

مصرف استاندارد این میوه در صورت نداشتن حساسیت به آن در دوران بارداری بلامانع بوده و باعث افزایش اشتهای مادر و دریافت ویتامین‌های مورد نیاز رشد جنین می‌شود، اما زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث رانش مزاج و به دنبال آن از دست دادن آب بدن مادر و بروز مشکلات سلامتی برای جنین شود.

توجه داشته باشید که زیاده روی در مصرف گوجه سبز می‌تواند باعث ایجاد نفخ و اسهال در زنان باردار شود، حتما پیش از مصرف گوجه سبز با پزشک خود نیز مشورت کنید.

افزایش چربی سوزی

مقادیر بالای ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث بهبود متابولیسم بدن و افزایش چربی سوزی شده و برای کاهش وزن و لاغری شکم مفید می‌باشد.

لاغری با گوجه سبز

مقادیر بالای ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث بهبود متابولیسم بدن و افزایش چربی سوزی شده و برای کاهش وزن و لاغری شکم مفید می‌باشد.

تاثیر گوجه سبز بر دیابت

فیبر موجود در گوجه سبز باعث کاهش کلسترول بالای خون در افراد مبتلا به دیابت می‌شود.

کمک به درمان کبد چرب

بنزوئیک اسید موجود در گوجه سبز خاصیت ضدمیکروبی قوی دارد که به پاک سازی و سم زدایی کبد و درمان بیماری‌های کبد مانند کبد چرب کمک می‌کند.

برای پیشگیری از سرماخوردگی

مقادیر بالای ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و به پیشگیری و درمان سرماخوردگی کمک می‌کند.

گفته می‌شود که گوجه سبز برای بهبود بیماری‌های ریه مانند آسم هم مفید می‌باشد.

گوجه سبز به هضم غذا کمک می‌کند

فیبر موجود در گوجه سبز به بهبود هضم غذا کمک کرده و برای بهبود نفخ معده و سلامت دستگاه گوارش مفید می‌باشد.

درمان یبوست با گوجه سبز

مقادیر فیبر موجود در گوجه سبز به بهبود حرکات روده کمک کرده و برای پیشگیری و درمان یبوست مفید می‌باشد.

فواید گوجه سبز در سلامت دهان و دندان

گوجه سبز برای سلامت دهان و دندان مفید می‌باشد؛ مصرف گوجه سبز دندان‌ها را قوی‌تر می‌کند و علاوه بر این برای کاهش درد و خونریزی لثه مفید می‌باشد.

درمان کم خونی با گوجه سبز

مقادیر بالای آهن و ویتامین C موجود در گوجه سبز برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن و آنمی مفید می‌باشد.

گوجه سبز ضد استرس و افسردگی

مقادیر بالای ویتامین‌های گروه B موجود در گوجه سبز برای درمان استرس، افسردگی و سلامتی پوست و اعصاب مفید است.

تاثیر مصرف گوجه سبز بر درمان سنگ کلیه

گوجه سبز یکی از میوه‌های مدر بوده که با افزایش میزان ادرار به سلامت کلیه‌ها کمک کرده و باعث درمان سنگ کلیه می‌شود.

گوجه سبز باعث کاهش چربی خون می‌شود

فیبر موجود در گوجه سبز باعث کاهش کلسترول بالا و چربی خون می‌شود و به پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

سایر خواص گوجه سبز

گوجه سبز دارای خواص ضد میکروبی، ضد قارچی، و ضد باکتریایی است. مصرف این میوه می‌تواند باعث بهبود رماتیسم و گرفتگی عروق شود. برخی بر این باورند که گوجه سبز باعث بهبود طعم دهان می‌شود. این میوه برای بهبود شب کوری نیز مفید است.