خواص زرشک و عوارض آن برای بدن

23 فروردین 1402

خواص و فواید زرشک سیاه

معمولا زرشک سیاه و زرشک قرمز خواص مشابهی دارند. با این حال گفته می‌شود، زرشک سیاه به دلیل رشد در محیط کوهستانی از خواص و فواید بیشتری نسبت به زرشک قرمز برخوردار است.

علت خاصیت زیاد زرشک سیاه، ماده‌ای به نام «بربرین» است. این ماده برای بدن بسیار مفید است و باعث کاهش کلسترول و قند خون می‌شود. «بربرین» موجود در زرشک سیاه، در سلامت قلب نیز تاثیر زیادی دارد.

خواص و فواید زرشک قرمز

زرشک قرمز متداول‌ترین نوع از زرشک است که خود انواع مختلفی دارد. زرشک کوهی، پفکی و دانه اناری در دسته زرشک‌های قرمز قرار می گیرند. تفاوت انواع مختلف زرشک قرمز در روش‌های نگهداری و خشک کردن آن است.

به عنوان مثال زرشک پفکی معمولا با شاخه از درخت چیده می‌شود. این نوع زرشک در انبارهای خنک نگهداری می‌شود تا فرآیند خشک شدن به طور کامل سپری شود. پس از آن طی مراحل ویژه‌ای شاخه‌ها از زرشک خشک شده جدا می‌شوند.

این نوع زرشک معمولا زمانی که خشک می‌شود، ظاهری زیبا و مرغوب دارد. زرشک دانه اناری که گفته می‌شود برای رفع التهاب خواص زیادی دارد، معمولا از قسمت خوشه چیده می‌شود. به همین دلیل این نوع زرشک سریع‌تر خشک می‌شود.

زرشک پس از چیده شدن در برابر آفتاب قرار می‌گیرد. گاهی اوقات از روش‌های مصنوعی نیز برای خشک کردن زرشک دانه اناری استفاده می‌شود. زرشک کوهی از جمله زرشک‌هایی است که به صورت خودرو رشد می‌کند.

ارزش غذایی زرشک

میوه زرشک در کنار خواص و فواید و مضرات از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. یک وعده زرشک که شامل ۲۸ گرم زرشک خشک می‌شود، حاوی ۸۹ کالری است. این میزان از این میوه یک گرم پروتئین و یک گرم چربی دارد.

میزان کربوهیدرات و فیبر آن به ترتیب ۱۸ گرم و ۳ گرم است. این میزان زرشک چیزی معادل ۲۱۳ درصد ارزش روزانه ویتامین C دارد. آهن موجود در آن ۱۵ درصد ارزش روزانه را شامل می‌شود. زرشک حاوی میزان قابل توجهی روی، منگنز، مس و مواد معدنی است.

۱ـ زرشک سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان

۲ـ ترکیبات گیاهی مفید برای قند خون و کلسترول

۳ـ خواص و فواید زرشک برای مدیریت و کنترل دیابت

۴- درمان اسهال از جمله خواص و فواید زرشک