

# چرا باید کمتر ترشی مصرف کنیم؟

ترشی جزء جدا نشدنی سفره کدبانوهای ایرانی است. در گذشته بسیاری از افراد به علت در دسترس نبودن سبزیجات و صیفی جات تازه، این مواد را در سرکه نگه می داشتند و ترشی تهیه می کردند. هنوز به رسم گذشته بسیاری از خانم های ایرانی از سبزیجات این فصل استفاده می کنند و برای تمام سال ترشی می اندازند.

بسیاری از ما ترشی را چربی سوز و هضم کننده غذا می دانیم و همراه غذا مصرف می کنیم اما آیا مصرف ترشی همراه غذا مفید است؟ با ما همراه باشید تا بیشتر درباره مصرف ترشی بدانید.

## مصرف ترشی همراه غذا عادت نادرست ایرانی ها

همانطور که گفتیم در گذشته به علت در دسترس نبودن سبزیجات تازه آنها را به صورت ترشی در زمستان استفاده می کردند. در قدیم سردخانه و یخچال وجود نداشت، برای اینکه جلوی گندیدگی و فساد میوه ها و سبزیجات را بگیرند، آن ها را درون سرکه نگه می داشتند تا در فصل های دیگر بتوانند از آن ها استفاده کنند.

سرکه به دلیل PH پایینی که دارد و محیط اسیدی که فراهم می کند، مانع رشد باکتری ها در مواد خوراکی می شوند، فرآیند گندیدگی و پوسیدگی خوراکی ها را متوقف می کند و ماندگاری خوراکی ها را بالا می برد.

امروزه که در فصل پاییز و زمستان نیز این سبزیجات قابل دسترسند افراد می توانند به جای ترشی کردن این مواد غذایی آنها را تازه مورد استفاده قرار دهند. بنابراین باید ترشیجاتی از قبیل هفتابیجار، سیرترشی، ترشی لپته و ... که نه جزو غذا محسوب می شوند و نه تاثیر دارویی دارند به مقدار کم مصرف نمود زیرا زیاده روی در مصرف ترشی همراه غذا مشکلات زیادی را برای سلامتی به همراه دارد.



۱. نمک موجود در ترشی برای سلامتی مضر است و افرادی را که داراری سیستم ایمنی ضعیفی هستند را دچار مشکل می کند.

۲. مصرف ترشی چه به صورت جداگانه و چه به همراه غذا سبب کاهش اندکس گلیسمی مواد غذایی که کربوهیدرات دارند، می شود. کاهش اندکس گلیسمی چه در افراد دیابتی و چه غیر دیابتی بالا رفتن قندخون در بدن می شود.

۳. مصرف زیاد و بی رویه ترشی خطر ابتلا به سرطان مری و معده را افزایش می دهد. مصرف ترشی به همراه مواد غذایی دیگر برای افرادی که زخم معده یا اثنی عشر دارند، مضر است زیرا ترشی اسید معده را زیاد و زخم را شدید تر می کند. ترشی برای کسانی که ریفلاکس معده یا احساس ترش کردن دارند و افرادی که دارای روده تحریک پذیر و دارای سوءهاضمه هستند، نیز مضر است.

۴. مصرف ترشی سبب آسیب رساندن به مینای دندان و تخریب و فساد دندان و آسیب به لثه ها می شود. تمام ترشی ها و خوراکی های اسیدی با PH پایین در مینای دندان و لثه ها نفوذ کرده و سبب سست شدن دندان ها، تخریب و فساد دندان ها و لثه ها می شوند.

۵. خوردن بیش از حد ترشیجات در مردان باعث کاهش توان جنسی و ضعیف شدن اسپرم ها و در زنان باعث دردهای شدید ایام پریود و قاعدگی های نامنظم و دردناک می شود و در سنین بالا باعث تشدید آرتروز می شود.