

مصرف گوجه سبز چه فواید و مضراتی دارد؟



گوجه سبز میوه ای آبدار و خوشمزه ای است که به خاطر طعمش در سراسر جهان طرفداران زیادی پیدا کرده است، این میوه علاوه بر داشتن شکلی زیبا و چشم نواز خواص سلامتی زیادی را نیز دارد که در مقاله به آن ها اشاره خواهیم کرد.

گوجه سبز یا آلوجه میوه ای آبدار و ترش مزه است که قدمت ۲ هزار ساله دارد و چینی ها اولین کسانی بودند که به کشت آن اقدام کردند. درختان گوجه سبز در نواحی معتدل بهترین رشد را دارند و در آب و هوای ملایم به رنگ های قرمز، نارنجی، زرد، ارغوانی و سبز روشن در می آیند.

ارزش غذایی مصرف ۱۰۰ گرم گوجه سبز:

با مصرف ۱۰۰ گرم گوجه سبز، ۵ درصد ویتامین آ، ۲۱ درصد ویتامین ب ۱ (تیامین)، ۱۹ درصد ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)، ۲۸ درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین ث، ۵۱ درصد کلسیم، ۲۲ درصد فسفر، ۵ درصد آهن و ۳۶ درصد پتاسیم مورد نیاز در روز تامین می شود. [✖]

خواص درمانی گوجه سبز:

- ۱- گوجه سبز باعث تعادل اسید معده می شود.
- ۲- این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری هایی مانند سرطان، چربی خون بالا و پیری سلولی دارد و در مقابله با میکروب ها و عفونت ها موثر است.
- ۳- فیبر موجود در آن باعث بهبود سیستم گوارشی می شود.
- ۴- گوجه سبز تازه سرشار از ویتامین C است که نقش آنتی اکسیدان دارد.

آشنایی با خواص و مضرات مصرف گوجه سبز

- ۵- خشک شده این میوه که دارای فیتونوترینت است کارکرد آنتی اکسیدانی دارد و برای درمان اعصاب و کم خونی مفید است.
- ۶- این میوه همچنین ادرارآور است و عملکرد کلیه ها را تنظیم می کند.
- ۷- گوجه سبز منبع ویتامین های گروه B است که باعث کاهش استرس و افسردگی می شود و برای سلامتی پوست و اعصاب مفید است.
- ۸- همچنین در سوخت و ساز طبیعی کربوهیدرات، چربی و پروتئین نقش مؤثری دارد.
- ۹- این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماری هایی مانند دیابت، بالا، پیری سلول و سرطان دارد. اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد.

فواید خوردن گوجه سبز برای مادران باردار:

مصرف استاندارد این میوه در صورت نداشتن حساسیت به آن در دوران بارداری بلا مانع بوده و باعث افزایش اشتها مادر و دریافت ویتامین های مورد نیاز رشد جنین می شود، اما زیاده روی در مصرف آن می تواند باعث رانش مزاج و به دنبال آن از دست دادن آب بدن مادر و بروز مشکلات سلامتی برای جنین شود.

گوجه سبز حاوی ویتامین های C، A و K است که هر کدام مزایای سلامتی منحصربفردی برای بدن دارند. ویتامین A به حفظ سلول های چشم کمک می کند و باعث افزایش سلامت چشم می شود، این ویتامین همچنین از بروز نقص فیزیکی در جنین جلوگیری می کند.

حساسیت های نوبرانه مثل گوجه سبز و چغاله بادام به علت این که اغلب به صورت کال چیده می شوند و فرایند رسیدن را طی نکرده اند، در همین فهرست قرار می گیرند. معمولا سم پاشی این میوه ها از آنجا که هنوز اثرات آن کاملا برطرف نشده هم می تواند به عنوان یک عامل حساسیت زای مضاعف عمل کند. دیگر سبزی ها و میوه های بهاری مثل گوجه فرنگی، بادنجان، هلو و حتی زردآلو هم می توانند همین مسائل را ایجاد کنند. این حساسیت ها گاهی به صورت حساسیت های پوستی مثل اگزما، سرخ شدن و خشک شدن، ترک خوردن یا خارش شدید پوست ظاهر می شوند. نشانه های دیگر حساسیت ناشی از میوه های بهاری سوزش و خارش در کام و روی سطح زبان است. حتی بروز آفت در حفره دهان هم گاهی به این حساسیت ها نسبت داده می شود. به طور کلی در برخورد با این حساسیت ها یعنی حساسیت به میوه های بهاری یا خوراکی ها، حذف، بهترین راه درمان است.

حساسیت و آلرژی به گوجه سبز:

حساسیت های نوبرانه مثل گوجه سبز و چغاله بادام به علت این که اغلب به صورت کال چیده می شوند و فرایند رسیدن را طی نکرده اند، در همین فهرست قرار می گیرند. معمولا سم پاشی این میوه ها از آنجا که هنوز اثرات آن کاملا برطرف نشده هم می تواند به عنوان یک عامل حساسیت زای مضاعف عمل کند. دیگر سبزی ها و میوه های بهاری مثل گوجه فرنگی، بادنجان، هلو و حتی زردآلو هم می توانند همین مسائل را ایجاد کنند. این حساسیت ها گاهی به صورت حساسیت های پوستی مثل اگزما، سرخ شدن و خشک شدن، ترک خوردن یا خارش شدید پوست ظاهر می شوند. نشانه های دیگر حساسیت ناشی از میوه های بهاری سوزش و خارش در کام و روی سطح زبان است. حتی بروز آفت در حفره دهان هم گاهی به این حساسیت ها نسبت داده می شود. به طور کلی در برخورد با این حساسیت ها یعنی حساسیت به میوه های بهاری یا خوراکی ها، حذف، بهترین راه درمان است.

مضرات گوجه سبز:

بالا بودن میزان اسید در گوجه سبز باعث ایجاد معده درد، سوزش معده یا حتی ریفلاکس در افراد مبتلا به ناراحتی های گوارشی می شود. توجه داشته باشید، مصرف زیاد گوجه سبز باعث نفخ معده می شود. ترش و اسیدی بودن گوجه سبز باعث ساییده شدن موقتی مینای دندان و احساس درد خاصی در دندان ها می شود.

هشدارهای مهم در مصرف گوجه سبز:

این میوه اگر نشسته و آلوده باشد، احتمال ابتلا به بیماری های عفونی گوارشی از جمله حصبه و مسمومیت های غذایی را مطرح می سازد. گوجه سبز طبع سردی دارد و بهتر است آن را با گلپر مصرف کنید. هسته گوجه سبز کال، دارای ترکیب های سمی خطرناکی است و هرگز نباید آن ها را خورد.

نگهداری گوجه سبز:

گوجه سبزه های نرسیده را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد. میوه

رسیده را تنها به مدت چند روز و در یخچال می توان به خوبی حفظ نمود. بهترین روش برای نگهداری آن، تهیه مرباست.

با همه خوبی های گوجه سبز و مزایای سلامتی این میوه متخصصین تغذیه توصیه می کند از مصرف بیش از حد گوجه سبز جلوگیری شود و زنان باردار با مشورت پزشک و در نظر گرفتن شرایط بدنی خود آن را مصرف نمایند.