با فواید فراوان سماق آشنا شوید

سماق ادویه‌ای با طبع خشک و سرد است و آنتی اکسیدان‌های فراوانی دارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از پایگاه اخبار الیوم، سماق یکی از مواد غذایی است که از دوران قدیم در منطقه خاورمیانه به عنوان نوعی ادویه و چاشنی برای افزودن طعم و رنگ قرمز آن استفاده می‌شود. به خاطر دارا بودن مواد مغذی که دارای ارزش غذایی بالایی است، برای درمان و تسکین طیف گسترده‌ای از موارد مرتبط با سلامت بدن استفاده می‌شود.

مهمترین مواد فعال موجود در سماق

سماق دارای طیف گسترده‌ای از آنتی اکسیدان‌هاست که از آن‌ها با نام «ترکیبات فنول» (Phenolic compounds) یاد می‌شود. مهمترین آن‌ها «تانن» و فلاونوئیدها (Flavonoids) هستند. سماق همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از مواد فعال دیگر و مفید برای بدن هست که از آن‌ها می‌توان به اسید چرب و اسید آمینه، روغن ها، مواد معدنی، آنتوسیانین (Anthocyanins) و گالیک اسید اشاره کرد. مهمترین اسیدهای چرب موجود در سماق، امگا-۳ و امگا-۶ است.

ویژگی‌های آنتی اکسیدان‌های موجود در سماق

تمایز آنتی اکسیدان‌ها موجود در سماق این است که قابلیت محلول شدن در آب را دارند؛ به طوری که بدن می‌تواند به آسانی از آن استفاده کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در سماق ۵۰ برابر تأثیر ویتامین E و ویتامین C است. آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد که سلول را اکسید می‌کنند، مبارزه کرده و آن‌ها را در معرض آسیب قرار می‌دهند؛ یعنی آنتی اکسیدان‌ها به عنوان محافظ دفاعی سلول‌ها عمل کرده و از آن‌ها در برابر ضرر محافظت می‌کنند.

فواید سماق

مطالعات متعدد نشان داده است که سماق با آنتی اکسیدان‌ها و مواد فعال خود به پیشگیری و کاهش طیف وسیعی از بیماری‌ها کمک می‌کند که از جمله آن می‌توان به درمان دیابت و بهبود مقاومت به انسولین، سرطان، سکته مغزی، بیماری‌های دهان، عفونت‌ها، بیماری‌های دستگاه گوارش و اسهال، بیماری‌های قلبی عروقی و به ویژه تصلب شرایین و همچنین سوختگی اشاره کرد.

سماق ضد ویروس، ضد باکتری و قارچ است؛ همچنانکه نقشی فعال در حفظ سطح قند خون، کاهش تری گلیسیریدها و کلسترول مضر LDL و نیز بالابردن سطح کلسترول مفید HDL در خون نقش مؤثری دارد.

چگونه از سماق استفاده کنیم؟

می‌توان از سماق به روش‌های مختلف استفاده کرد؛ توصیه می‌شود به منظور کاهش میزان سدیم مصرفی، آن را به جای نمک در سر سفره غذا قرار دهید؛ چرا که استفاده از آن مزه ترشی به غذا می‌دهد که می‌تواند از آن بجای پاشیدن نمک استفاده کنید. همچنین می‌توانید از روش‌های مختلف زیر برای اضافه کردن آن به غذا استفاده کنید:

– سماق را به روی مرغ، ماهی و گوشت استفاده کنید زیرا طعمی متمایز و رنگی زیبا به آن می‌دهد.

– خوردن سماق با آویشن و کنجد در وعده صبحانه و یا شام

– اضافه کردن سماق به ساندویچ‌های لبنی و یا پنیری

– اضافه کردن سماق به تخم مرغ‌های آب پز و یا نیم رو

پاشیدن آن روی سالاد، آش‌ها و ماست

برای بهره مندی از روغن موجود در دانه‌های آن (امگا ۳ و امگا ۶) می‌توانید روغن دانه‌های سماق را با روغن زیتون مخلوط کرده تا اجزای اسید چرب موجود در آن افزایش یافته و آن را به غذاها اضافه کنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت