



مقاله روز: با مرکبات به جنگ بیماری ها بروید
نارنگی یکی از موثرترین میوه ها برای مبارزه با سرطان است
 گریپ فروت موثرترین میوه در پایین آوردن کلسترول و چربی خون است

خبرگزاری ایمن: مرکبات؛ این دوست داشتنی های چهارفصل برای بسیاری از مردم مانند یک اکسیر جادویی می ماند، اکسیری که بر هر درد بی درمان دواست.

سه شنبه ۸ بهمن ۱۳۹۳ - ۱۱:۳۳

به گزارش ایمن مرکبات خانواده ای شلوغ و رنگارنگ با اعضای متنوع هستند که بیشترشان در تمام فصول وجود دارند و با آنکه از نظر خواص سلامت مانند دارو عمل می کنند، اما طعم و عطر بی همتا، مرکبات را به پرمصرف ترین و دوست داشتنی ترین میوه ها تبدیل می کند. البته میوه فرض کردن مرکبات تعریف کاملی برای موارد مصرف این گروه خوشمزه نیست. مرکبات دورریز ندارند و تمام قسمت های آنها از گوشت و پوست

پوست قابل مصرف در آشپزی به عنوان طعم دهنده و چاشنی مصرف دارند و اسانس آنها در صنایع آرایشی و بهداشتی به کار می رود. مرکبات یکی از بهترین منابع ویتامین و آنتی اکسیدان است و مصرف روزانه آن به شدت توصیه می شود. با آنکه مرکبات برای همه شناخته شده است، اما مروری اجمالی بر خواص فراوان و پرسود آنها خالی از لطف نیست.

پرتقال، ایرانی دوست داشتنی
 معروف ترین و شناخته شده ترین عضو خانواده مرکبات است که مصرف آن توسط بشر به صدها سال قبل از میلاد مسیح بازمی گردد. پرتقال اولیه که اولین خاستگاهش کشور چین بوده، میوه ای ترش، کوچک و پرهسته بوده که بیشتر به دلیل خواصش مصرف می شده است. در طول قرون و با بهبود کشاورزی، پرتقال به میوه ای شیرین و خوش طعم تبدیل می شود که تازه آن یا محصولات آن که از آن به دست می آید بخشی جدایی ناپذیر از زندگی غذایی ما شده است. برخلاف تصور عموم که پرتقال را مختص زمستان می دانند، درخت آن گیاهی همیشه سبز و نیمه گرمسیری است. نکته جالب راجع به پرتقال این است که نام انگلیس آن یعنی اورنج Orange از خانواده واژه فارسی نارنج و کلمه سانسکریت نارنگ است، اما ایرانی ها این میوه را در زبان خودشان پرتقال می نامند. دلیلش هم این است که تجار پرتغالی در قرن ۱۵ میلادی نوع شیرین آن را از هند به کشورشان بردند و کشت کردند. اینگونه بود که ترنج ترش مزه ایرانی فراموش شد و پرتقال شیرین و آبدار از مغرب زمین وارد شد. البته در کشورهای دیگری مانند ترکیه، یونان و کشورهای عربی هم نام این میوه از کشور پرتغال گرفته شده است. از معروف ترین پرتقال ها می توان به واشنگتنی، تامسون، والنسیا و پرتقال خونی اشاره کرد



نارنگی، میوه ای علیه سرطان
 با آنکه بسیاری از مردم نارنگی را میوه ای جدید می دانند، اما خوب است بدانید این میوه باستانی ترین عضو خانواده مرکبات است تا آنجا که پرتقال معروف از پیوند نارنگی به وجود آمده است. تنوع نارنگی بسیار زیاد است و انواع آن با پوست سبز و نارنجی، ترش، ملس یا شیرین در بازار وجود دارند. مزیت بزرگ نارنگی نسبت به سایر مرکبات پوست آن است که به سادگی جدا می شود و به همین دلیل آن را به یکی از محبوب ترین میوه ها بین کودکان تبدیل کرده است. نارنگی طبیعتی سرد دارد و سرشار از فسفر و کلسیم است که برای تقویت استخوان ها و

کمک به رشد کودکان موثر است. مقدار بالای ویتامین A نارنگی را به یکی از موثرترین میوه ها برای مبارزه با سرطان تبدیل می کند و ویتامین های B1 و B2 موجود در آن باعث آرامش اعصاب و خواب راحت می شود. از معروف ترین نارنگی ها می توان به نارنگی ژاپنی، پاکستانی، یافا و نارنگی معروف و خوشمزه بندری اشاره کرد که موطن اصلی آن استان هرمزگان، خصوصا روستای سیاهو است.



گریپ فروت، اشتها آور و چربی سوز

نام فارسی آن دارابی است که تقریباً از یادها رفته است. یکی از بزرگ ترین اعضای خانواده مرکبات است که از پیوند پرتقال و یکی از مرکبات شرق آسیا به نام پوملو به دست آمده است. نام گریپ فروت یا میوه حبه ای به این دلیل روی آن گذاشته شده است که مانند خوشه انگور به صورت دسته های ۱۰ تا ۱۵ عددی به هم وصل هستند. طعم آن ملس مایل به ترش است و ته مزه تلخ آن باعث شده خیلی ها آن را دوست نداشته باشند، اما خواص معجزه آسای آن سبب شده بسیاری آن را به اجبار در برنامه غذایی خود بگنجانند. گریپ فروت یکی از موثرترین میوه ها در پایین آوردن کلسترول و چربی خون است، البته به شرطی که با نمک خورده نشود. این میوه به دلیل خاصیت اشتهاآورش می تواند در سالاد و به عنوان پیش غذا مصرف شود، با این حال خاصیت چربی سوزی آن باعث شده یکی از بهترین انتخاب های طبیعی برای کاهش وزن باشد. معروف ترین گریپ فروت نوع توسرخ آن است.



لیموشیرین، معجزه گر سلامت پوست و قلب

تنها عضو کاملاً شیرین خانواده مرکبات که مصرف آن در فصل سرما به شدت توصیه می شود. این میوه بومی کشور هند است و در مقایسه با سایر مرکبات عطر ملایم تری دارد. لیموشیرین علاوه بر اینکه یکی از بهترین منابع ویتامین C و برای درمان سرماخوردگی بسیار مفید است، یک تب بر طبیعی محسوب می شود. این میوه سرشار از املاح معدنی مانند منیزیم و فسفر است و به بهبود عملکرد قلب کمک می کند. مصرف لیموشیرین روی پوست تاثیر بسیار مثبتی دارد و از ترک خوردگی آن خصوصاً پوسته پوسته شدن لب ها در هوای سرد و خشک جلوگیری می کند. لیموشیرین مصرف خاص غذایی ندارد، اما اضافه کردن آب آن به چای طعم و عطر خاصی به آن می دهد. توجه داشته باشید لیموشیرین پس از برش خوردن باید به سرعت مصرف شود، چون در مجاورت هوا تلخ و بدمزه می شود.



لیموترش، اکسیر نشاط و جوانی

اکسیر جوانی، شاداب کننده روح و جسم و سلطان بلامنازع طعم دهنده های غذایی. کافی است همیشه یک لیموترش کوچک همراه خود داشته باشید و گاهی پوستش را خراش دهید و آن را بیویید تا استرس از شما دور شود و بانشاط شوید. لیمو مانند سیر خواص بی شماری دارد و تقریباً در هر زمینه ای کاربرد دارد. لیموترش علاوه بر خواص غذایی فراوان برای رفع بوی بد دهان، از بین بردن بوی سیر و بوی زهم ماهی و انواع گوشت استفاده می شود. پرورش لیموترش به دلیل آب آن است، اما پوست آن هم علاوه بر مصارف غذایی در تهیه انواع اسانس برای مصرف در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد. به یاد داشته باشید اگر می خواهید از رنده پوست لیمو در غذا استفاده کنید، آن را خوب بشویید، چون معمولاً لیموها را برای ماندگاری بیشتر با نوعی واکس چرب می کنند که پاک نکردن آن باعث تلخ شدن غذا می شود. لیموترش

انواع بسیاری دارد، اما در ایران ۲ نوع آن بیشتر دیده می شود؛ لیموترش شیرازی که کوچک، معطر و پوست نازک است و لیموترش معروف به لیمو سنگی که بزرگ و پرگوشت است، ترشی آن هم زیاد و کم عطرتراست. یکی از بهترین و مرغوب ترین محصول لیموترش ایران در شهرستان میناب در استان هرمزگان تولید می شود.



نارنج و محبوبیت از شکوفه تا پوست

یکی از دوست داشتنی ترین مرکبات که گوشت، پوست، آب و حتی گل آن مورد مصرف دارد. نارنج در زبان انگلیسی Bitter Orange یا پرتقال تلخ نامیده می شود و در برخی نقاط تنها به عنوان گیاهی تزئینی استفاده می شود. نارنج در ایران بسیار پرطرفدار است و در فصول سرد در بازار یافت می شود و جایگزین مناسب و شایسته ای برای لیموترش است. مصرف نارنج در غذاها مانند انواع خورش قرمز نه تنها طعم ترش و ملایمی به غذا می دهد، بلکه از تیره شدن خورش جلوگیری می کند و باعث خوشرنگ شدن آن می شود. نارنج تمام خواص مشترک در مرکبات را دارد، اما ویژگی منحصر به فردش این است که شکوفه تازه آن برای تهیه مربا و خشک آن در انواع دمنوش و چای کاربرد دارد.



بالنگ

یکی از عجیب ترین گونه های مرکبات که پوست آن بیش از گوشت درونی آن کاربرد دارد. میوه ای بزرگ با ظاهری عجیب و پوستی بادکرده که وزن آن گاهی تا بیش از یک کیلوگرم می رسد. بیشترین مصرف بالنگ مربوط به پوست آن است و در تهیه مربایی خوشمزه کاربرد دارد که کم به دست فراموشی سپرده می شود. جالب است بدانید یکی از تقلبات رایج در تهیه این مربا استفاده از پوست هندوانه خوابانده شده در آب آهک به جای بالنگ است که برای بسیاری تشخیص آن غیرممکن است. گوشت میوه بالنگ زیاد طرفدار ندارد، اما گفته می شود خشک شده آن به جای نفتالین و برای جلوگیری از بید زدگی بسیار مفید است.

