



برای «سلامت قلب» خود زغال اخته بخورید

برای سلامت قلب خود زغال اخته بخورید؛ خوردن آن در تابستان برای افراد «دموی» و «صفاوی» و نیز برای کاهش فشار خون، قند و چربی بالا، مفید است.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از تسنیم، زغال اخته یا اخته زغال یا زغال یا میوه‌ای است از یک درختچه با برگهائی کشیده و شبیه به برگ درختان گیلاس و آلبالو، میوه آن نیز مانند آلبالو، در آغاز سبز و بسیار گس مزه است و چون برسد، مانند آلبالو ترش و شیرین و با اندکی مزه گس است.

این میوه اندکی از آلبالو بزرگ‌تر و و بیضی شکل مانند پسته است؛ هسته آن نیز برخلاف هسته آلبالو، کشیده است؛ این میوه حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامینهای ۱، ۲، و فلاونوئیدها است.

این میوه قابض و مزاج آن سرد است؛ وطن این میوه، کوهستانهای طالقان، الموت، اشکورات، دیلمان، ارسباران است؛ چوب درخت زغال اخته، ممتاز از درختان دیگر است و به دلیل چگالی بالا، در آب فرو نمی‌رود، بسیار محکم و توپُر است و به همین سبب، در گذشته‌های دور، جنگجویان اسماعیلی و دیلم، از آن برای ساخت نیزه استفاده می‌کردند.

خواص درمانی زغال اخته

میوه زغال اخته برای درمان بیماریهای قلب، سرطان، دیابت، تصلب شرایین، آب مروارید، آرتروز و آرتروز بسیار مفید است؛ فروکتوز و گلوکز زغال اخته اندک است و به همین دلیل مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی، مضر نیست.

خوردن میوه خام آن و نیز دمجوش زغال اخته برای کاهش فشار خون و نیز همین دمجوش یا دمجوش برگ زغال اخته، برای بیماران دیابتی مفید است.

به جهت آنکه زغال اخته قابض است، خوردن آن یا دمجوش آن، در درمان اسهال مفید است همچنین میوه آن و نیز دمجوش آن، برای رفع امراض کلیوی و عفونت مجاری ادرار همچنین بواسیر مفید است.

ابن‌سینا از آب زغال اخته برای شستشوی زخم عفونی استفاده کرده است؛ مصرف زیاد میوه زغال اخته، به افراد سردمزاج توصیه نمی‌شود.

مصرف زیاد میوه زغال اخته ممکن است فرد را دچار افت فشار خون کند؛ در این صورت باید به فرد، عسل یا خرما خوراند؛ مصلح زغال اخته، گلپر است همچنین برای کاهش اثرات سو آن می‌توان آن را با گلپر و نمک، میل کرد و اگر کسی با خوردن زیاد زغال اخته دچار افت فشارخون یا بی‌حالی و سردرد شد، به او عسل یا خرما، یا کشمش بخوراند و به نوک بینی او عطر گل محمدی یا دیگر عطرها یا گرم‌مزاج بزنند و پیشانی و گیجگاهی و پشت سر او را روغن گرم مزاج (بادام، بادام تلخ، کنجد، زیتون و...) بمالند.

میوه زغال اخته را می‌توان تازه میل کرد همچنین میوه آن را می‌خشکانند تا در فصول دیگر نیز بتوانند از آن استفاده کنند همچنین از میوه آن می‌توان مربا تهیه کرد یا در ترکیب خورشتها استفاده کرد؛ میوه تازه یا خشکیده آن را می‌توان به تنهایی دم‌جوش تهیه کرد و با عسل یا خرما و یا کشمش میل کرد؛ با برگ آن به‌صورت منفرد یا همراه با گل توت‌فرنگی یا گل گاوزبان می‌توان دم‌جوش ساخت.