



دارچین هندی یا چینی؟

شاید باورتان نشود که چوب دارچین هم اصل و غیراصل دارد. شاید در برخی تبلیغات صفحات مجازی یا در مراجعه به برخی عطاری‌ها و ادویه‌فروشی‌ها با نام‌هایی نظیر دارچین کاسیا و سیلان آشنا شده و در عین حال تعریف و تمجیدهایی در مورد دارچین کاسیا شنیده باشید اما همچنان مبہوت و سردرگم مانده‌اید که باید چه نوع دارچینی را انتخاب کنید.

دارچینی که تا دیروز یک نوع داشت و در واقع پوست زمخت تنه درختی خاص بود، حالا گونه‌ای دیگر هم دارد که شاید عطر و بوی آن تندتر و قوی‌تر از دارچین همیشگی است اما کدام یک را انتخاب کنیم؟

دارچین نوعی ادویه معطر با خواص سلامت‌بخش است که به صورت پودر یا چوب دارچین استفاده می‌شود. مدتی است نوعی دارچین که شباهت زیادی به دارچین اصل دارد در بازار مشاهده می‌شود.

این نوع شبه‌دارچین از پوست درختی که منشأ آن از چین است، تهیه می‌شود و به همین دلیل به آن دارچین چینی یا دارچین کاسیا گفته می‌شود.

پوسته‌ای رولی شکل دارد و رنگ آن قهوه‌ای تیره و پوسته آن سفت و ضخیم‌تر از دارچین اصل است و کیفیت پایین‌تر و قیمت ارزان‌تری دارد.

اما دارچین اصل از پوسته درختی خاص در منطقه سیرلانکا یا نواحی هند به دست می‌آید که به آن دارچین هندی یا سیلان هم گفته می‌شود. با توجه به این که ترکیبات موثره و روغنی اسانس دارچین کاسیا در مقایسه با دارچین اصل سیلان بسیار بیشتر است، دارچین کاسیا عطر تندتر و قابض‌تری دارد.

هر دوی این دارچین‌ها اثرات سلامت‌بخش داشته و در کنترل قندخون و دیابت می‌توانند اثرگذار باشند اما نکته مهم این که در دارچین کاسیا نوعی ترکیب سمی به نام کومارین وجود دارد که میزان این ترکیب در دارچین اصل سیلان بسیار اندک و ناچیز است و مشخص شده که این ماده سمی در جوندگان سبب آسیب کبدی و کلیوی و در برخی موارد سبب سرطان شده است.

لازم است بدانید خوردن روزانه یک تا دو قاشق چایخوری از دارچین کاسیا برای بدن خطرناک است و توصیه برای این است که اگر مصرف روزانه دارچین شما بالاست، حتماً از دارچین سیلان استفاده شود.

بررسی شایعاتی که تبدیل به باور شده‌اند

از پای مرغ تا پاچه گوسفند!



فاخره بهبهانی

چاردیواری

یکی از باورهایی که از زمان‌های گذشته تا به امروز شکل گرفته و در حال انتشار است، این که اگر کسی دچار مشکلات استخوانی به خصوص غضروفی و مفصلی شود، می‌تواند با مصرف قسمت‌های ژلاتینه و غضروفی پنجه و پای مرغ یا پاچه گوسفند، غضروف از دست رفته را جایگزین و ترمیم کند اما این قبیل

باورها تا چه میزان صحت دارند؟

واقعیت این است که ادعاها و اظهارنظرهای افراطی در مورد خاصیت درمانی پای مرغ هیچ‌کدام اثبات شده و علمی نیست. تعداد زیادی از متخصصان تغذیه بر این باورند که مصرف پای مرغ نمی‌تواند کمک چندانی به روند غضروف‌سازی کند و فایده چندانی ندارد. با وجودی که پای مرغ حاوی کلسیم، پروتئین کلاژن و ویتامین دی است اما میزان مصرف آن و همچنین ریزمغذی‌های آن در حدی نیست که بتواند تأثیر چشمگیری در غضروف‌سازی و رفع دردهای استخوانی و مفصلی داشته باشد. چه بسیار افرادی که مصرف پای مرغ را جایگزین مکمل‌های کلسیم و ویتامین دی می‌کنند با این تصور غلط که بتوانند کمبودهای‌شان را جبران کنند. البته متخصصان، مصرف پای مرغ را برای بچه‌های در حال رشد و افرادی که از سلامت جسمانی کامل برخوردارند محدود نکرده‌اند اما مصرف آن را به دلیل دارا بودن چربی اشباع بالا برای افراد با اضافه وزن و مبتلایان به دیابت و بیماران قلبی - عروقی که کلسترول خون‌شان بالاست محدود کرده‌اند اما در این خصوص برخی افراد غیردانشگاهی و البته تعداد کمی از متخصصان طب سنتی نظر دیگری دارند و معتقدند چون پنجه و پای مرغ ژلاتینه و غضروفی است، مصرف آن می‌تواند به رفع مشکلات مفصلی و غضروفی مانند کمردرد، زانو درد، دیسک کمر، درمان صدای مفاصل در حال فرسایش و پوسیدگی غضروف‌ها کمک کرده و مصرف آن را به کسانی که دچار پوکی و نرمی استخوان هستند، توصیه می‌کنند. از دیدگاه طب سنتی پنجه مرغ غذایی زودهضم در نظر گرفته شده و چون در بدن، فضولات کمی تولید می‌کند سوپ آن غذای مناسبی برای دوره نقاهت و همچنین برای مبتلایان به تب، سرفه‌های گرم و زخم‌های گوارشی است.

پاچه گوسفندی چگونه؟

متخصصان تغذیه معتقدند پاچه گوسفند به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد بافت پیوندی و پوست ضخیم در اثر پخته شدن، کلاژن زیادی آزاد می‌کند. کلاژن نوعی پروتئین باارزش است که در حفظ سلامت پوست، کاهش درد مفاصل و عضله‌سازی نقش موثری دارد. کلاژن در زنان پائسه تا میزان ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. پاچه در مقایسه با گوشت قرمز چربی بسیار کمتری دارد و برخلاف باور عامه مردم، علت دلمه شدن آب پاچه پس از سرد شدن، کلاژن یا همان

پروتئین آزاد شده آن است و نه چربی.

متخصصان طب سنتی در مورد پاچه اطلاعات جالبی ارائه داده‌اند. گفته می‌شود پاچه گوسفند طبیعتی گرم و تر دارد و به دلیل دارا بودن ترکیبات مغذی، مصرف پخته و آب‌پز آن در بهبود کم‌خونی و التیام زخم‌های معده، روده و شکستگی‌های استخوان موثر است. برخلاف پای مرغ، پاچه گوسفند دیر هضم است و در شهرهای گرم و مرطوب و برای آنان که مبتلا به ضعف هاضمه هستند محدودیت مصرف دارد. در منابع آمده است مصرف زیاد از حد پاچه سبب دل‌پیچه می‌شود و بهتر است با دارچین و سرکه یا آویشن شیرازی میل شود.

آلودگی جگر سفید!

بیشترین کاربرد جگر سفید در صنعت فرآورده‌های گوشتی است. بدون شک ارزش غذایی جگر سفید به مراتب کمتر از جگر سیاه است اما در مقایسه با جگر سیاه که محل تجمع سموم شیمیایی، هورمونی، دارویی و حتی منبع انواعی از میکروب‌هاست، آلودگی کمتری دارد در عین حال باید در نظر داشت جگر سفید محل تبادل هوای محیط است و حدود ۴۰ درصد از آلودگی‌های موجود در هوا مانند سرب نیز از طریق جگر سفید جذب می‌شود که می‌تواند منبع آلودگی باشد به همین دلیل بهتر است از این احشا کمتر استفاده شود.

گردن مرغ از شایعه تا واقعیت

در مورد گردن مرغ شایعات زیادی وجود دارد و گفته می‌شود محل تجمع داروهای تزریقی به مرغ مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها بوده و مصرف آن سبب نابروزی و کیست تخمدان می‌شود. در ابتدا باید بدانید که به مرغ‌ها به دلیل مقرون به صرفه نبودن، داروهای هورمونی و استروئیدی خورنده یا تزریق نمی‌شود و آن چیزی که می‌تواند در بدن مرغ وجود داشته باشد همان داروهای آنتی‌بیوتیک خوراکی است. آنتی‌بیوتیک‌ها، مرغ‌ها را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کنند و باعث می‌شوند مرغ‌ها زودتر وزن بگیرند و رشد کنند. محل تجمع این داروها اغلب در قسمت‌های چرب بدن مرغ مثل احشایی همچون دل، سنگدان و چربی زیرپوست مرغ است که اغلب براساس نوع آنتی‌بیوتیک در اثر پخت از بین نمی‌روند. به دلیل وجود نخاع در گردن مرغ این عضو کلسترول بالایی داشته که این موضوع در مورد گردن گوسفند هم صدق می‌کند و مصرف غذاهای حاوی گردن پخته شده مرغ برای بیماران قلبی محدودیت مصرف دارد. از جهتی برخی متخصصان بر این باورند که استخوان‌های اسفنجی مهره‌های گردن مرغ مقدار زیادی فسفر دارد و برای مبتلایان به مشکلات کلیوی مناسب نیست. با توجه به این که میزان کلسیم، روی، مس، منیزیم و آهن گردن مرغ بالاست، مصرف سوپ گردن برای بچه‌های در حال رشد مفید است.