

خواص شگفت انگیز ترب سیاه

ترب سیاه یکی از گیاهانی است که فواید درمانی بسیاری برای آن ذکر شده است. از این گیاه برای درمان بسیاری از بیماری های گوارشی و به ویژه برای تنظیم عملکرد صفرا استفاده می شود. برای آشنایی بیشتر با خواص ترب سیاه در درمان بیماری ها تا انتها با ما همراه شوید.

از فواید بی نظیر ترب سیاه غافل نشوید

ترکیب ترب سیاه با رژیم غذایی تان می تواند به طور چشمگیری سلامت کلی بدن تان را در بسیاری از موارد افزایش دهد. برای آگاهی بیشتر از خواص این گیاه شگفت انگیز در ادامه با ما همراه باشید .

ترب سیاه چیست؟

ترب سیاه یکی از گونه های ترب است که بیشتر در آسیا و اروپا رشد می کند. نام علمی آن *Raphanus sativus L. var. niger* است و دارای لایه بیرونی به رنگ بنفش پررنگ یا سیاه می باشد. بیشتر به عنوان تربچه اسپانیایی شناخته می شود و معمولاً اندازه بزرگ تری نسبت به ترب های معمولی دارد و همین طور به دلیل مزه قوی تری که از دیگر ترب ها دارد، باعث می شود در دستورهای غذایی، بیشتر مورد استفاده قرار بگیرد. بافت آن نیز از تربچه های عادی کمی ضخیم تر است و پوست آن مشکی و درون ترب، به رنگ سفید است. با اینکه هنوز هم شاید برخی از سوپرمارکت ها و فروشگاه های مواد غذایی، ترب سیاه برای فروش نداشته باشند، اما در دهه اخیر محبوبیت زیادی پیدا کرده است که بیشتر به دلیل مواد مغذی درون آن و خواصی است که برای سلامت بدن دارد .

ترب سیاه چه فوایدی دارد

بیشترین فراوانی مواد مغذی در ترب سیاه، مربوط به فیبر و ویتامین C است. پس از آن، آهن، منیزیم و پتاسیم و ویتامین های حیاتی مانند A ، B و E نیز در آن موجود است. همچنین این ترب شامل مقدار کمی مس، سلنیوم، روی، آنتی اکسیدان ها، آنزیم و هورمون ها می باشد. این گیاه کالری کمی نیز دارد و در هر ۳ اونس از ترب سیاه، تنها حدود ۱۰ کالری وجود دارد.

مزایای ترب سیاه

ترب سیاه مزایای بسیاری دارد که می توان از بین آن ها به خاصیت این گیاه در بهبود عملکرد کبد، تنظیم میزان هورمون ها، کنترل فشار خون، پایین آوردن کلسترول، بهبود و تقویت سلامت پوست و مو، بهبود هضم و گوارش بدن، درمان یبوست و نفخ، جلوگیری از خشکی پوست سر و شوره، افزایش سطح هوشیاری ذهنی، کم کردن سنگ صفرا و سم زدایی بدن نام برد. در ادامه یک سری از جزییات خواص ترب سیاه شرح داده شده اند :

سلامت پوست

با داشتن خواص سم زدایی و دارا بودن ویتامین های B و E ، این گیاه می تواند از پوست شما در برابر میکروب و آلودگی محافظت کند. همچنین از ایجاد استرس جلوگیری می کند. همانطور که می دانید، استرس یکی از دلایل ایجاد جوش، چین و چروک و لک بر روی پوست است .

بهبود عملکرد کبد

Glutathione یکی از آنتی اکسیدان های درون بدن است و مسئولیتش این است که از جمع شدن مقدار زیاد سموم در کبد جلوگیری کند. با این حال، اگر شما یا به سن گذاشته اید و سطح Glutathione در بدن شما کم شده است، مواد غذایی همچون ترب سیاه برای جبران این آنتی اکسیدان، مفید بوده و می تواند برای سلامت بدن شما بسیار کاربردی باشد .

بهبود سیستم ایمنی بدن

میزان بالای ویتامین C در این گیاه به این معنی است که سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند. همچنین این ویتامین به ساخت گلبول های سفید خون (اولین قدم دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری زا، باکتری ها و سموم) کمک می کند .

کاهش وزن

این گیاه کالری بسیار کمی دارد اما حاوی فیبرهای مفید زیادی می باشد که کمک می کند به خوبی سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهید؛ بدون این که مقدار کالری دریافتی تغییر کند. به دنبال این فرآیند، وزن شما کاهش یافته و سطح متابولیسم بدنتان افزایش می یابد .

درمان پرکاری تیروئید

اگر شما از پرکاری تیروئید رنج می برید و یا مبتلا به بیماری های مربوط به آن هستید، استفاده از این گیاه در وعده های غذایی شما به تنظیم کردن میزان هورمون ها و افزایش سلامت تیروئیدتان کمک خواهد کرد .

کاهش کلسترول و مبارزه با فشار خون

پژوهش ها نشان داده اند که این گیاه پر خاصیت، می تواند مقدار کلسترول را پایین آورده و میزان فشار خون را در سطح نرمالی نگه دارد که به دنبال آن، شما از سخت شدن شریان ها و حملات قلبی مصون می مانید .

ضد سرطان

یک سری از آنتی اکسیدان ها درون ترب سیاه، مانند anthocyanins ، استرس را کم کرده و رادیکال های آزاد را خنثی می کنند که در این صورت، خطر ابتلا به سرطان و احتمال ابتلا به بیماری های صعب العلاج کاهش پیدا خواهد کرد.

چگونه از ترب سیاه در غذاها استفاده کنیم؟

راه های متنوعی وجود دارند که طبق آن می توانید از ترب سیاه در وعده های غذایی استفاده کنید. مانند: سرخ کردن ترب سیاه به همراه مقدار کمی کره، خرد کردن و استفاده از آن به صورت خام در سالادها، برش دادن به قطعات دایره ای شکل و پختن آن علی رغم اینکه این گیاه، بافت تقریباً سخت و زبری دارد، اما می توانید از آن در سوپ نیز استفاده کنید. همچنین میتوانید ترب سیاه را هم به صورت پخته شده و هم خام بخورید .

عوارض جانبی

یک سری عوارض جانبی وجود دارند که در اثر استفاده بی رویه از ترب سیاه ناشی می شوند؛ مانند مصرف سموم نهان درون یک سری از سبزیجات به نام glucosinolates ترب از خانواده کلم است که همه سبزیجات این خانواده حاوی این ماده هستند. استفاده از ترب سیاه به کرات و به مقدار زیاد در کار تیروئید اختلال ایجاد می کند و یا ممکن است حتی باعث ایجاد گواتر شود. یک سری از افراد نیز ممکن است به این گیاه آلرژی داشته باشند که باید از استفاده آن پرهیز کنند .

تقویت کبد

خوشبختانه ترب سیاه پشت آن ظاهر سیاه و گوشت آب دار و کمی تند خود حاوی ترکیبات بسیار قوی می باشد که کبد را تقویت و تمیز کرده و عملکرد صفرا را کنترل می کند.

برای رفع خستگی بچه ها

ترب سیاه سرشار از ویتامین C می باشد برای همین هم با خستگی مقابله می کند. می توانید به کودکان بالای سه سال شربت ترب سیاه بدهید تا خستگی گذرای آن ها از بین برود.

روش استفاده

ترب سیاه را بشویید و پوست بگیرید. سپس آن ها را به صورت ورقه های نازک خرد کنید. ترب های خرد شده را کف ظرف بچینید و روی آن را با یک لایه نازک شکر یا قند بپوشانید. اجازه دهید به مدت یک روز بماند تا شربت آن دربیاید. شربت به دست آمده را در یک پیاله بریزید. به بچه های بالای سه سال روزی ۲ تا ۳ قاشق چایخوری از این شربت بدهید. حواستان باشد که نباید این شربت را بیش از ۴۸ ساعت نگهداری کرد. در صورت انسداد مجاری صفراوی از مصرف آن خودداری شود.

انتخاب ترب سیاه خوب

موقع خرید ترب هایی را انتخاب کنید که کاملاً سفت، سالم، بدون زدگی و بدون لک باشند. توجه داشته باشید که می شود به مدت چند هفته ترب سیاه را در یخچال نگهداری کرد البته به شرط اینکه آن ها را نشسته باشید و داخل یک کیسه پلاستیکی سوراخ سوراخ نگهداری کنید.