

فوائد توابل السماق في الرجيم الغذائي

السماق هو من الأكثر شيوعا في أطباق البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط ، لاذع ، من التوابل الترابية وله فوائد صحية أيضا. أفضل للجميع؟ لا يوجد حد لما يمكن القيام به مع هذه التوابل الفائقة.

تم تخزين رف التوابل الخاص بك بالفعل مع إكليل الجبل ومسحوق الثوم ، ولكن هناك توابل أخرى يجب أن تفسح المجال لها ، وهي السماق. اكتشف فوائد توابل السماق وكيف أن التورته ، التوابل الترابية يمكن أن تأخذ أطباقك وصحتك إلى مكان أفضل.

ما هو السماق؟

إذا فكرت على الفور ، "السم لبلاب؟ لا ، شakra" ، لا داعي للقلق. على الرغم من أن بعض أنواع النبات سامة ، إلا أن نسخة التوابل التي نتحدث عنها هنا تأتي من توت نبات *Rhus coriaria* وهي آمنة تماماً للأكل. يقول دون لورمان ، وهو خبير تغذية معتمد: "إنها عبارة عن توابل متعددة الاستعمالات مع نكهة منعشة ، ونكهة الفواكه أيضاً". يتشكل ثمار التوت في مجموعات كثيفة على الشجيرات ، والتي هي أصلية في الشرق الأوسط. يقول ليرمان: "ثم يتم تجفيفها إلى نوع من التوابل المستطيلة أو المخروطية التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة". يمكن العثور عليها في شكل التوت كله ، ولكن في كثير من الأحيان سوف تجد في أسواق التوابل كمسحوق.



الفوائد الصحية للسماق

مضادات الأكسدة هي واحدة من أكبر الفوائد الصحية لتوابل السماق ، يقول Despina Hyde ، في مركز جامعة نيويورك لأنفون الطبي. "يعد السماق في مرتبة عالية للغاية على مخطط ORAC ، الذي يصنف قدرة مضادات الأكسدة في المواد الغذائية". "هذه هي القدرة على تحديد الجذور الحرة التي يمكن أن تسبب السرطان وأمراض القلب وعلامات الشيخوخة". كما أن مضادات الأكسدة هذه تجعل السماق إضافة كبيرة لنظام غذائي مضاد للالتهابات ، والذي يمكن أن يجنب الأمراض مثل مرض القلب التاجي ، كما يقول كريستين كيركباتريك ، وهو اختصاصي تغذية ومدير لخدمات التغذية في معهد كليفلاند كلينك الصحي. وقد ثبت أن السماق له تأثير إيجابي على مرض السكري. وجدت إحدى الدراسات أن المدخول اليومي من الطعام الممتاز لمدة ثلاثة أشهر يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين المشاركين مع مرض السكري من النوع 2.



كيف تأكل السماق

استخدمه كخدش على الدجاج أو السمك ، أو في مرق أو صلصة ، أو رش التوابل على الحمص ، كما يقترح ليترمان. يمكنك أيضا إضافة السماق إلى الزبادي أو لتوابل البطاطا المقلية أو رقائق البطاطس. انه لذيذ في المشروبات ، أيضا ، من عصير الليمون السماق ويمكنك حتى جعل شراب السعال الطبيعي ، والتي يمكنك القيام بها عن طريق الغليان السماق والماء وقليل من العسل ، كما يقول ليترمان. تريد شيئاً أكثر منعش قليلا؟ حاول وصفة عصير الليمون أدناه.



عصير الليمون

مكونات:

شراب السماق

1 كوب ماء

1 كوب عسل

ملعقتان كبيرة من سماق الأرض

1 كوب ماء

1/4 كوب شراب السماق

عصير ليمون

ثلج

شراب السماق

طريقة التحضير:

1. اخلط الماء والعسل في مقلاة صغيرة واترك المزيج على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
2. أضف السماق والبيرة حتى تبرد ، على الأقل 10 دقائق.
3. صفي وخزن في حاوية محكمة الإغلاق.

عصير ليمون السماق الاتجاهات:

1. اجمع بين الماء أو الماء الفوار مع شراب السماق ، وضغط من عصير الليمون.
2. أضف الثلج وحرّك المزيج.