

فوائد توايل السماق الصحية 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 يمكنك 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 توايل السماق وكيف أن التورته ، التوابل الترابية يمكن أن تأخذ أطباقك وصحتك الى مكان أفضل.

ما هو السماق؟

إذا فكرت على الفور ، "السم لبلا؟ لا ، شكرا" ، 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 تمامًا للأكل. يقول دون لورمان ، وهو خبير تغذية معتمد: "إنها عبارة عن توابل متعددة الاستعمالات مع نكهة منعشة ، ونكهة الفواكه أيضًا". يتشكل ثمار التوت في مجموعات كثيفة على الشجيرات ، والتي هي أصيلة في الشرق الأوسط. يقول ليرمان: "ثم يتم تجفيفها إلى نوع من التوابل المستطيلة أو الميرونية 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 لانغون الطبي. "يعد السماق في مرتبة عالية للغاية على مخطط ORAC ، الذي يصنف قدرة مضادات الأكسدة في المواد الغذائية". "هذه هي القدرة على تحييد 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 مرضى 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 كخشد على الدجاج أو السمك ، أو في مرق أو صلصة ، أو رش التوابل على الحمص ، كما يقترح ليرمان. 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 ليرمان. تريد شيئا أكثر منعش قليلا؟ حاول وصفة عصير الليمون أدناه.



عصير الليمون

مكونات:

شراب السماق

1 كوب ماء

1 كوب عسل

ملعقتان كبيرتان 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 وخرّن 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.