

Ağ üzüm

Üzümün və üzümdən hazırlanmış məhsulların insan sağlamlığı üçün faydaları barədə kifayət qədər çox yazılır. Ancaq hansı növ üzümün hansı faydalarının olduğunu hər kəsin bilməsi mühüm şərtləndir. Çünki hər bir meyvənin faydaları ilə bərabər, ziyanlı xüsusiyyətləri də ola bilər. Ağ üzümün insan orqanizminə faydaları barədə məsləhət verən türkiyəli tanınmış mütəxəssis, professor İbrahim Saracoğlunun təqdimatına görə, təzə ağ üzüm bütün meyvələr içərisində ən güclü antioksidantdır. Heç bir meyvədə üzümdə olduğu qədər tərkibində bir-birindən fərqli antioksidant xüsusiyyətli maddə yoxdur.

Gərgin bir işin təzyiqi altında stress keçirən insanlar üçün günortadan sonra yeyilən yarım salxım ağ üzüm (təxminən 250-300 qram) əvəzsizdir. Üzümü yeyəndən ən gec otuz dəqiqə sonra stress buxar kimi çəkilir, insan rahatlaşır, yorğunluq aradan qalxır. Daha təsirli olar deyə, göstərilən normadan artıq ağ üzüm yemək isə məsləhət görülmür. Xroniki yorğunluqdan şikayət edən insanların həftədə bir neçə dəfə bir fincan təzə ağ üzüm şirəsi içməsi yorğunluğun aradan qalmasına yardımçı ola bilər. Şəkər xəstəliyindən əziyyət çəkənlər həkimlə məsləhətləşəndən sonra ağ üzümdən istifadə edə bilərlər.

Təzə ağ üzümü xörəyin üstündən yemək daha məsləhətdir. Çünki təzə ağ üzümün tərkibində həzmi asanlaşdıran maddə var. Ağ üzümün faydalarından biri də ürəkdəki ritm pozulmasına qarşı qabaqlayıcı və müalicəyə yardım edən xüsusiyyətə malik olmasıdır. Ürək ritmi qaydasında olmayan insanların gündə 200-250 qram təzə ağ üzüm yeməsi çox faydalıdır. Ağ üzümün qabıqlarında bol miqdarda rezervatrol adlı maddə olur. Antioksidant xüsusiyyətə malik bu maddə qandakı mənfi xassəli xolestrolun səviyyəsini aşağı salır, damar sərtləşməsinin qarşısını alır.

Antioksidant maddələrin ağ üzümün çəyirdəyində daha çox olduğunu bildirən, üzüm yeyərkən çəyirdəyini çeynəməyi məsləhət görən professor İ.Saracoğlu ciddi xəbərdarlıq da edir: insan orqanizminin hər hansı bir yerində qapanmamış yara olarsa, həmin yara bitişənə qədər üzüm çəyirdəyi (eləcə də qoz) qəbul etmək olmaz. Çünki üzümün çəyirdəyi yaraların bitişməsinə gecikdirir.