

سبزی برگ دار محبوب

آذر لاریجانی



هیچ می‌دانید «اسفناج» حدود ۲۰۰۰ سال پیش از ایران باستان سرچشمه گرفته و بعد سفرش را آغاز کرده و اول به هند و بعد به چین باستان رفته است؟ پس از آن اسفناج زیر دندان بسیاری از مردم جهان مزه کرد و به سبزی خوراکی محبوب تبدیل شد. اواخر قرن دوازدهم در شبه جزیره ایبری ایشان به «رئیس سبزی‌های برگ‌دار» ملقب شد.

خاصیت‌ها

هر چه از خاصیت اسفناج بگوییم، کم گفته‌ام. این سبزی غذای خوش مزه، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی دارد؛ مثلاً آهن، ویتامین‌های C، K، E، پتاسیم، منیزیم و اسید فولیک. حتماً می‌دانید که هر کدام از این ویتامین‌ها و مواد معدنی نقش مهمی در سلامتی‌مان دارند. بگذار درباره یکی از آن‌ها بگوییم: «ویتامین C» موجود در اسفناج آنتی اکسیدانی قوی است که دستگاه ایمنی بدنمان را تقویت می‌کند. این یعنی چی؟ یعنی از ما در برابر بیماری محافظت می‌کند.

چه می‌کند این اسفناج!

در خیلی از کشورها به اسفناج می‌گویند: «آبر غذا». بیره نگفته‌اند، زیرا مصرف اسفناج برای سلامتی قلب، چشم، گوارش، خون و ... مفید است. حالا ببینیم دوستی‌اش با قلب چگونه است؟ این طور است که ایشان منبع غنی ماده‌ای به نام پتاسیم است و ضربان قلب و فشار خون را کنترل می‌کند. کم‌خون‌ها هم اسفناج زیاد بخورند. زیرا آهن موجود در اسفناج به تولید «هموگلوبین» یاری می‌رساند. هموگلوبین چیست؟ همان ماده‌ای است که اکسیژن را به بافت‌های بدن می‌رساند. حالا ببینیم نقش ابرغذایمان در سلامتی چشم چیست؟ سه ماده به نام‌های «آگزانتین» و «لوتئین» و «بتاکاروتن» موجود در اسفناج (وای چه نام‌های باکلاسی) برای حفظ سلامتی چشم و پیشگیری از بیماری‌های آن مفید هستند. فیبر موجود در اسفناج هم به درمان مشکلات گوارشی مانند یبوست کمک می‌کند.

اندازه نگه دار که اندازه نکوست!

با اینکه اسفناج یک آبر غذا محسوب می‌شود، ولی باید در مصرف آن تعادل را نگه داشت. به دلیل وجود موادی مثل نیترات و یا اسید اگزالیک در اسفناج، آن را حساب شده مصرف کنید. اسید اگزالیک موجود در اسفناج باعث بروز سنگ کلیه می‌شود. از طرف دیگر، مصرف اسفناج که منبع سرشاری از ویتامین K است، برای افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، باید با احتیاط همراه باشد.

اسفناج سر سفره ایرانی‌ها

اسفناج به علت داشتن ارزش غذایی و درمانی همیشه در غذاهای ایرانی دستی بر آتش داشته است. مثلاً چه کسی است که آش رشته با اسفناج فراوان نخورده باشد. اسم اسفناج که می‌آید حتماً یاد خورش «آلو اسفناج»، و «بورانی اسفناج» هم می‌افتد که همه سر سفره برایشان سر و دست می‌شکنند. املت اسفناج و خیلی غذاهای دیگر هم نام ایشان را در صدر سبزی‌ها خوراکی نگه می‌دارند.

پخته یا خام؟

بعضی از مواد مغذی در اسفناج پخته بهتر جذب می‌شوند. یعنی فایده‌های اسفناج پخته در بعضی موارد بیشتر از اسفناج خام است. مثلاً اگر اسفناج را به صورت پخته بخورید، کلسیم و آهن بیشتری جذب خواهید کرد؛ چرا که وجود ماده‌ای به نام «اسید اگزالیک» در اسفناج مانع از جذب آهن و کلسیم می‌شود. این ماده با حرارت تجزیه می‌شود و می‌رود پی کارش.