

مضرات و فواید مصرف گوجه سبز

مصرف بیش از حد گوجه سبز می تواند موجب رانش مزاج و به دنبال آن از دست دادن آب بدن مادر و بروز مشکلات برای جنین شود؛ به جز این مورد هیچ گونه عارضه جانبی شناخته شده ای برای خوردن این میوه ها در طول دوران بارداری وجود ندارد، با این حال توصیه می شود قبل از مصرف آنها با پزشک مشورت کنید.

توصیه مهم طب سنتی برای مصرف گوجه سبز

بررسی ثابت کرده است که هسته گوجه سبز کال، دارای ترکیب های سمی خطرناکی است و هرگز نباید آنها را خورد. این میوه اگر نشسته و آلوده باشد، احتمال ابتلا به بیماری های عفونی گوارشی از جمله حصبه و مسمومیت های غذایی را ایجاد می کند. گوجه سبز طبع سردی دارد و بهتر است آن را با گلاب مصرف کنید. این میوه بعد از مصرف باعث می شود تا از خون ریزی لثه جلوگیری کرده و بوی بد دهان را از بین می برد. گوجه سبز به بدن کمک می کند تا جذب آهن بهتر شود. ویتامین C موجود در این میوه از بیماری های مرتبط با کمبود گلبول های قرمز خون مانند کم خونی پیشگیری می کند. ویتامین C برای بافت های پیوندی بدن مفید می باشد، گوجه سبز به حفظ عضلات بدن کمک می کند و باعث می شود تا پوست شما جوان تر شود.

با ترشی گوجه سبز در طول سال این میوه را داشته باشید

این سبز ترش و دوست داشتنی

گوجه سبز میوه ای ترد و ترش و خوشمزه که حتی آوردن نام آن هم دهان مان را حسابی آب می اندازد اما حیف که فصل این میوه خیلی زود می گذرد و فقط برای بهار یا حداکثر تابستان گوجه سبز در دسترس است. برای این که این میوه را در تمام طول سال داشته باشیم هم راهکارهایی وجود دارد که یکی از آنها درست کردن ترشی گوجه سبز است. این ترشی علاوه بر این که طعم بسیار خوبی دارد برای سفره آرای نیز مفید است.

خواص گوجه سبز

گوجه سبز سرشار از ویتامین C و حاوی مقادیر زیادی از فیبر است. این میوه به پاکسازی روده ها کمک کرده و فرآیند گوارش را تنظیم می کند. گوجه سبز سرشار از ویتامین C و K است. همچنین این میوه دارای سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، فسفر و مواد شیمیایی گیاهی است. گوجه سبز باعث می شود تا فیبر بدن شما افزایش پیدا کند و این موضوع به گوارش خوب در بدن کمک می کند. اگر می خواهید عملکرد گوارشی مناسبی داشته باشید می توانید در فصل تابستان گوجه سبز بخورید. گوجه سبز میوه ای است که به تقویت دستگاه ایمنی بدن کمک می کند. این میوه باعث تناسب اندام در فرد می شود و از مشکلات گوارشی جلوگیری می کند.



تا آب اضافی اش به طور کامل خارج شده و خشک شود. بعد گوجه سبزها را تمیز می شوئیم و بایک دستمال آنها را کاملاً خشک می کنیم و در سینی قرار می دهیم تا به مدت ۳۰ دقیقه در سینی بمانند (لطفاً روی هم در سینی نچینید) تا اگر رطوبتی در آنها باقی مانده است کاملاً از بین برود، زیرا رطوبت باعث کپک می شود.

مواد لازم برای تهیه ترشی

گوجه سبز

گوجه سبز: یک کیلوگرم

سرکه: نیم لیتر

نمک: یک قاشق چای خوری

نوعان یا ترخون تازه: یک دسته

طرز تهیه ترشی گوجه سبز

ابتدا ترخون را شسته و در صافی قرار می دهیم



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید
پوشاک فرم
اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات

آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷
تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲
@form1
manto_uniform
www.form1.ir
formiran@yahoo.com

برگ سبز سند کمپانی موتورسیکلت بادران GL-125cc
مدل ۱۳۹۴ به رنگ آبی شماره انتظامی ایران ۶۳۱-۴۷۱۳۸
شماره موتور 0125N2D950612 شماره شاسی N2D***125A9403988
سید مجید تربتی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶
به رنگ مشکی متالیک شماره انتظامی ایران ۲۲-۴۵۵۵۲۱ شماره موتور 2106223 شماره شاسی S1412286611868
به مالکیت محسن خزلی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و اوراق نقل و انتقال خودرو سواری پژو PARS XU7
مدل ۱۳۹۸ به رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۲۳-۴۲۷۰۳۴ شماره موتور 124K1359851 شماره شاسی NAAN01CE6KH514919
به مالکیت محمد اسماعیل سوراتی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند اولیه کارخانه و برگ سبز موتورسیکلت فلات تریل 200cc
مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۱۹۲۱ - ۴۶۱
شماره موتور 167FML, N, B, F 12738
شماره شاسی 9003027NBF***200F
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

رو زمانه جام جم را در پیامرسان های داخلی دنبال کنید:
www.jamejamonline.ir
سروش plus.ir/jamejamdaily
بله ble.ir/jamejamdaily
رویکا rubika.ir/JamejamDaily
ایتا eitaa.com/JamejamDaily