

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

1) مقدمه : سرکه چیست ؟

در هفت سینه ایرانی سرکه نماد شکیبایی و عمر است .

سرکه مایع ترشی است که از اکسید شدن اتانول موجود در آب میوه ، الکل ، آبجو و موادی از این قبیل به دست می آید .

معمولاً ۳ تا ۵ درصد از حجم سرکه از اسید استیک می باشد .

در سرکه طبیعی ، اسید تاتاریک و جوهر لیموی کمتری وجود دارد .

سرکه معمولی افزون بر داشتن آنتی بیوتیکهای طبیعی ، پس از تخمیر دارای اسید های آمینه بیولوژیک می شود ، در صورتی که در سرکه مصنوعی این ماده مهم وجود ندارد .

سرکه طبیعی ناظم متابولیسم بدن است . چرا که ترشح بزاق را زیاد می کند .

ترشح بزاق از نظر علم بیوشیمی دارای مقدار زیادی مواد پروتئینی (آلبومین) است که غذا را بهتر حل و هضم می کند. همچنین اختلاط سرکه با بزاق ، از دندانها در برابر فاسد شدن دفاع می کند .

بطوری که در حدیثی از مولانا امیرالمومنین امام علی علیه السلام نقل است :

((نِعْمَ الْإِدَامُ الْخَلُّ يَكْسِرُ الْمِرَّةَ ، وَيُطْفِئُ الصَّفْرَاءَ ، وَيُحْيِي الْقَلْبَ .))

سرکه ، نیکو خورشتی است ؛ زرداب را می شکند ، صغرا را فرو می نشاند و قلب را زنده می کند .

الكافي ، جلد ۶ ، صفحه ۳۲۹ ، حدیث ۷ ، المحاسن ، جلد ۲ ، صفحه ۲۸۴ ، حدیث ۱۹۲۴

سرکه محرک بدن بوده و برای پاره ای از داروها ، مانند آتروپینف ضدتریاک محسوب می شود . مدتها پیش سرکه را عامل سرطان زا می دانستند، ولی هم اکنون تا اندازه ای آنرا عامل مبارزه با مواد تولید کننده سرطان (کانسرژن) شناخته شده است .

در رژیم نمک خوردن سرکه مناسب است ، چون سرکه نمک موجود در میوه ها را تحریک و زیاد نموده و از طریق عرق کردن بدن خارج می نماید .

در رژیم گوشت نیز همین گونه عمل می نماید و تنها برای مبتلایان به بیماری کبد مناسب نیست .
سرکه برای جلوگیری از چاقی و لاغری و همچنین در رژیم ضد دیابت بسیار سودمند است .
در رژیم روماتیسم بایستی سرکه را با انگور فرنگی سبز **Cassis** و عسل مخلوط کرده و میل نمایند ،
سرکه با داشتن مواد معدنی بسیار نافع است .

از امام صادق علیه السلام نقل است :

((إِنَّا لَتَبْدَأُ بِالْحَلِّ عِنْدَنَا ، كَمَا تَبْدَوْنَ بِالْمِلْحِ عِنْدَكُمْ ؛ فَإِنَّ الْحَلَ لَيَشُدُّ الْعَقْلَ .))

ما با سرکه آغاز می کنیم ، چنان که شما با نمک آغاز می کنید؛ چرا که سرکه ، عقل را استحکام می بخشد.

الکافی ، جلد ۶ ، صفحه ۳۲۹ ، حدیث ۵ ، المحاسن ، جلد ۲ ، صفحه ۲۸۳ ، حدیث ۱۹۱۵

2) روش های تولید سرکه :

ما از تولید روش سنتی سرکه در این مجال چشم پوشی می کنیم .

تولید سرکه به روش صنعتی :

سرکه سازی صنعتی به دو روش مختلف صورت می گیرد ؛

در روش اول، سرکه از خود میوه ها تهیه می شود .

میوه هایی که برای تولید سرکه به کار برده می شود ، باید دارای کربوهیدرات بالایی باشد یعنی یا
میزان نشاسته آنها زیاد باشد یا به اندازه کافی ، شیرین باشد .

به همین دلیل برای تهیه سرکه های صنعتی یا سنتی ، بیشتر از میوه هایی مانند سیب ، خرما یا انگور
استفاده می شود .

در روش دوم که کاربرد بیشتری در صنایع تولید سرکه دارد ، واحدهای تولیدی ترجیح می دهند از
الکل کمک بگیرند .

چگونگی استفاده از الکل برای تولید سرکه در صنعت ؟

در نوع سرکه سازی از آبمیوه ها یا ضایعه های آبمیوه های کارخانه های تولید آبمیوه که دارای کربوهیدرات بالایی هستند صاف شده استفاده می شود .

گاهی هم جهت تولید سرکه ، از الکل گرفته شده از ملاس چغندر ، استفاده می کنند .

در قیاس با روش سنتی سرکه سازی باید اشاره کرد که ، در ابتدای کار ، الکل از میوه استخراج و سپس این الکل به سرکه تبدیل می شود .

در نهایت باید اشاره کرد که تولید سرکه از الکل ، بسیار راحت تر از تولید آن از خود میوه ه است .

آیا استفاده از الکل در تولید سرکه مجاز است؟

این مطلب موضوعی تایید شده است و در روند تولید سرکه ، الکل به تدریج تبدیل به سرکه می شود . زمانی که انگور یا میوه های دیگر را برای تهیه سرکه در ظرف می ریزند یا از الکل برای این کار کمک می گیرند ، میکروارگانیزم های تولیدکننده سرکه که همان باکتری های اسید استیک یا استوباکترها هستند ، پس از مدت زمانی از تولید الکل ، آن را مصرف و تبدیل به سرکه می کنند .

معمولاً با اضافه نمودن باکتری فعال سرکه (استاتور مچ) به آب سیب ، الکل و امثال آن ، سرکه تهیه می شود .

عمل اکسید شدن را باکتری استوباکتر انجام می دهد . این باکتری در سال ۱۸۶۴ م. توسط لوئی پاستور کشف و معرفی شد .

3 (گونه های سرکه :

1 - سرکه مالت :

این نوع سرکه با مالت کردن جو درست می شود . در فرایند مالت کردن ، نشاسته موجود در دانه جو به قند تبدیل می شود . سپس از این قند ، آب جو پدید می آید که با گذشت زمان این ماده تبدیل به سرکه می شود . روشی دیگر، استفاده از محلول ۴-۸ درصدی اسید استیک است که با استفاده از کارامل ، آن را رنگی می کنند .

2 - سرکه سفید :

این نوع سرکه را با تقطیر سرکه مالت تهیه می کنند .

3 - سرکه شیر :

مشتقات شیر تابع یک سلسله تخمیراتی است که از انجام آنها سرکه شیر بدست می آید و دارای اسید لاکتیک و اسید استیک و مواد حیاتی مثل فسفات و ویتامین ب 1 (B1) می باشد.

در یک لیتر شیر مقدار 280 میلی گرم از این مواد وجود دارد و مقدار ویتامین ب2 (B2) آن 60 میلی گرم که در یک لیتر شیر هم در واقع همین مقدار از این مواد وجود دارد . این سرکه که با تخمیر بیولوژیک (طبیعی و حیاتی) بوجود می آید ، دارای طعم و عطری مانند سایر سرکه های بیولوژیک است . این نوع سرکه ضد میکروب است و به خصوص برای بیمارانی که اختلال معده و روده دارند و قادر به استفاده از سرکه های معمولی نیستند مجاز است . زیرا ترشی آن به حالت طبیعی است و مثل سرکه های دیگر زیاد قوی و ترش نمی باشد .

4 - سرکه سیب :

سیب در صورت تخمیر تبدیل به سرکه می شود و چون کاملاً برای اینکار له شده است خواص غذائی خود را به هیچ وجه از دست نمی دهد و فقط قند آن تبدیل به اسید یعنی سرکه می شود . در سرکه سیب مواد معدنی پتاسیم ، کلر ، سدیم ، منیزیم ، آهک ، گوگرد ، آهن ، فلوئور ، سیلیسیوم و غیره وجود دارد .

روش تهیه سرکه سیب :

سرکه سیب را تنها از سیب های کوبیده شده و نرم شده تهیه می کنند .

ترکیب اصلی سرکه سیب و دیگر سرکه ها اسید استیک است . در هر حال، سرکه حاوی اسیدهای دیگر ، ویتامین ها ، نمک های معدنی و اسیدهای آمینه (واحدهای تشکیل دهنده پروتئین ها) به مقدار بسیار ناچیز می باشد.

با آنکه سرکه سیب برای مدت های طولانی به عنوان یک درمان معمول استفاده می شد، ولی در آمریکا از اواخر دهه 1950 با چاپ کتابی با نام «درمان های مردمی» شناخته شد .

در جریان گسترش روش‌های جایگزین دارو در سال‌های اخیر ، سرکه سیب و قرص‌های آن به یک مکمل غذایی محبوب تبدیل شد .

در هر حال برخی از استفاده‌های پزشکی از سرکه وجود دارد که در انتظار آن بودید و مطالعات اندکی نیز در مورد آنها انجام شده است.

چگونه باید سرکه سیب استفاده شود ؟

زمانی که اثرات درمانی سرکه سیب کاملاً ثابت نشده است، هیچگونه توصیه رسمی در مورد چگونگی مصرف آن وجود ندارد. برخی افراد دو قاشق غذاخوری در روز (مخلوط با آب یا آبمیوه) و یا قرص‌های 285 میلی گرمی از آن را مصرف می‌کنند . سرکه سیب در برخی موارد به صورت پوستی برای تنقیه استفاده می‌شود . ایمنی این درمان هنوز شناخته شده نیست.

مصرف سرکه سیب در حد یکی دو قاشق در روز خطری برای بدن ندارد ، اما استفاده طولانی مدت و در مقادیر بالا می‌تواند خطرناک باشد. در اینجا ذکر چند نکته ضروری است.

سرکه سیب به میزان بالایی اسیدی است . همانطور که اشاره شد ترکیب اصلی سرکه سیب اسید استیک است و همانطور که از نام آن پیدا است کاملاً تند است .

سرکه سیب همیشه باید قبل از مصرف بوسیله آب یا آبمیوه رقیق شود . مصرف سرکه سیب خالص می‌تواند به مینای دندان و بافت‌های دهان و گلو آسیب وارد کند .

توجه : استفاده طولانی مدت از سرکه سیب می‌تواند موجب کاهش پتاسیم و تراکم استخوانی شود. اگر شما در حال حاضر کمبود پتاسیم و یا پوکی استخوان دارید، قبل از استفاده از سرکه سیب حتماً با متخصص خود صحبت کنید.

اگر دیابت دارید ، قبل از استفاده از سرکه سیب با متخصص خود مشاوره داشته باشید .

سرکه حاوی کرم است که می‌تواند سطوح انسولین شما را تغییر دهد.

خاصیت های سرکه سیب :

کمبود یا عدم وجود پتاسیم در انسان و حیوان و نبات رشد را متوقف می سازد .

اهمیت پتاسیم برای نسوج نرم همانطوریکه اهمیت کلسیم برای استخوانها لازم است اثبات شده است . پتاسیم از تصلب شرابین که خطرات زیادی برای انسان دارد تا اندازه ای جلوگیری می کند . به علاوه با خوردن سرکه سیب آدم می تواند به نحو بهتری با میکروبیهای مختلف مبارزه کند .

بهداشت بدن و درمان با سرکه سیب :

لازم بذکر است مقدار خوراک سرکه مجاز برای هر نفر در هر وعده حداکثر 35 گرم می باشد . بخور سرکه سیب به گونه ای که اگر بر آجر داغ یا سنگ داغ بریزد و بر بینی کشند ، بسیار مفید است . یا می توان سنگ داغی را بداخل ظرف سرکه فرو برد و بخار آن را تنفس نمود . برای درمان دیفتری و آنژین غرغره سرکه نافع است .

برای درمان گلودرد و ورم گلو ، یک وزن سرکه ، دو برابر آب و قدری شکر را در ظرفی از سنگ یا بلور یا چینی و مشابه اینها که در دار باشند ریخته و در آن را می بندید و روزنه های آن را با خمیر آرد ماش محکم کنید ، پس از اینکه آن را به جوش آوردید ، سوراخ ریزی از کنار درب ظرف باز کنید و بخار آن را به حلق و گلو دهید . هر سه ساعت یکبار این کار باید انجام گردد .

در حدیثی از امام صادق علیه السلام نقل است :

((إِنَّا لَنَبْدَأُ بِالْخَلِّ عِنْدَنَا ، كَمَا تَبْدَوْنَ بِالْمِلْحِ عِنْدَكُمْ ؛ فَإِنَّ الْخَلَّ لَيَشُدُّ الْعَقْلَ .))

ما با سرکه آغاز می کنیم ، چنان که شما با نمک آغاز می کنید؛ چرا که سرکه ، عقل را استحکام می بخشد.

الکافی ، جلد ۶ ، صفحه ۳۲۹ ، حدیث ۵ ، المحاسن ، جلد ۲ ، صفحه ۲۸۳ ، حدیث ۱۹۱۵

برای درمان حلقه کبودی دور چشم و خون مردگی زیر پوست ، ضماد ترکیبی از سرکه و عسل بسیار مفید است .

چکاندن سرکه در گوش چرک ، عفونت ، درد گوش و کثافت آن را از بین می برد .

برای درمان درد سرهای مزمن ، سرکه را در داخل ظرف آهنی ریخته و روی آتش بجوشانند و یا سنگ داغی را به داخل سرکه فرو برند و روی سر بیمار پتوئی انداخته و بخار حاصله را استنشاق می

نماید. این بخور حتی ناراحتیهای سینه، مثل سرفه و سینه درد را برطرف می نماید، برای مبتلایان به بواسیر نیز مفید است.

دیابت :

اثر سرکه سیب بر قند خون احتمالا بهترین تحقیق و مهم ترین فایده سلامتی مورد انتظار آن می باشد . مطالعات مختلف نشان داده اند که سرکه سیب می تواند به کاهش سطوح قند خون کمک نماید . به عنوان مثال در مطالعه ای که در سال 2007 انجام شد مشاهده گردید که مصرف دو قاشق غذاخوری سرکه سیب قبل از خواب ، قند خون صبح را به میزان 4 تا 6 درصد کاهش می دهد .

کلسترول بالا :

مطالعه ای در سال 2006 نشان داد که سرکه می تواند موجب پایین آوردن کلسترول شود . البته این آزمایش در موش ها انجام شد و بنابراین به مطالعات بیشتر انجام شده بر روی انسان ها برای اثبات این اثر نیاز می باشد.

فشار خون و بیماری های قلبی : محققین در مطالعه دیگری بر روی موش ها مشاهده کردند که سرکه سیب می تواند فشارخون بالا را کاهش دهد. در مطالعه بزرگ دیگری دیده شد افرادی که 5 تا 6 بار در هفته از روغن و سرکه سیب به عنوان چاشنی بر روی سالاد استفاده می کردند ، میزان بیماری قلبی کمتری نسبت به افرادی که استفاده نمی کردند ، داشتند.

سرطان ها :

مطالعات کمی نشان داده اند که سرکه سیب ممکن است توانایی کشتن سلول های سرطانی و کند کردن سرعت رشد آنها را داشته باشد . در مورد مطالعات انسانی نتایج متفاوتی وجود دارد . در یک مطالعه مشاهده شد که دریافت سرکه سیب با کاهش خطر سرطان مری ارتباط دارد . در مطالعه دیگر دریافت سرکه سیب با افزایش خطر سرطان کیسه صفرا ارتباط دارد.

مضرات مصرف سرکه سیب :

مبتلایان به آلومین اوری ، تصلب شرایین ، اختلال معده ، اسهال ، تورم روده ، سنگ صفرا ، ورم کلیه ، زنان باردار باید اعتدال را رعایت کنند .

سرکه برای سنین بالا و مزاجهای خشک و سودائی و سرد و برای کسانی که تازه مبتلا به سرفه به خصوص سرفه های خشک شده اند مضر است .

سرکه سبب برای اعصاب اشخاص عصبانی و خانمهایی که از نظر رحم مشکل دارند مضر است .

زیاد خوردن سرکه به طور مداوم در اشخاص صاحب معده های ضعیف ، ریه های ضعیف باعث استقساء شده و برای نور چشم مضر است و خثی کننده اثرات زیان بخش آن ، شیرینی ، روغن [بادام] ، ادویه جات ضعیف (نه زیاد تند) مثل دارچین است .

5 - سرکه انگور :

این سرکه بسیار مقوی است .

سرکه انگور تقریباً سرد و خشک و جمع کننده و زود اثر کننده و تاثیر دهنده قوه و اثر ادویه ، قطع و برطرف کننده اخلاط غلیظ و موافق معده های ملتهب و بلغمی و سوزاننده بلغم ، قطع و برطرف کننده صفرا و پاک کننده معده و طحال است .

هرگاه صبح ناشتا میل شود ، کشنده قوی برای کرم معده است .

خوردن سرکه گرم به همراه عسل ، برطرف کننده تنگی نفس می باشد .

خواص داروئی سرکه انگور :

خوردن سرکه پس از بعضی داروها مثل داروی ضد کرم و سقط جنین و دفع انجماد خون و شیره معده بسیار خوب و اثر آنها را قویتر و کاملتر می کند .

مکیدن و نوشیدن جرعه جرعه های کوچک از سرکه بسیار موثر است و برطرف کننده سرفه های کهنه رطوبتی و غرغره آن مانع نفوذ چرک و ناراحتیهای گلو و در دهان نگهداشتن آن دفع کننده دندان درد و مزه مزه کردن مخلوط سرکه و نمک قطع کننده خون لثه ها و بن دندان به خصوص دندانانی که تازه کشیده باشند .

سایر انواع سرکه :

6 - سرکه نارگیل :

سرکه نارگیل یک محصول تخمیری است که از آب نارگیل به دست می آید و در فیلیپین مورد استفاده قرار می گیرد.

7 - سرکه خرما :

8 - سرکه نیشکر :

9 - سرکه عسل :

10 - سرکه سو (ژاپنی) :

مردمان ژاپن دوست دارند که سرکه خود را با برنج تهیه کنند .

این سرکه خوشمزه بوده و آنرا با انواع غذاها مصرف می کنند .

سرکه در ژاپن :

سو در زبان ژاپنی نام سرکه ای است که در آشپزی ژاپنی و خوراکیهای شرقی استفاده می شود . سو از تخمیر برنج درست می شود . در برخی مواقع ، غلاتی مانند گندم و ذرت نیز به آن افزوده می شوند.

انواع سرکه سو :

برخی از سرکههایی که از غلات گرفته می شود ، از برنج یا جو پرک نشده درست می شوند .

سرکه حاصل از آن همچنان که جا می افتد، به رنگ قهوه‌ای تیره در خواهد آمد، که در این صورت به آن «کور-زو» یا «سرکه تیره» می گویند.

همچنین، «اواسه-زو» یا سرکه‌های طعم‌دار برای انواع کاربردهای گوناگون وجود دارند .

در سوشی ، برنج با سوشی- زو یا سرکه مخصوص سوشی مخلوط شده است ، سرکه ای که در آن چاشنی هایی مانند شکر ، نمک و دیگر مواد اضافه شده است . همچنین «آما-زو یا» یا سرکه شیرین وجود دارد و نیز «توسا-زو» یا سرکه به سبک توسا .

11 - سرکه بالسامیک :

سرکه بالسامیک یا بالزامیکو یک چاشنی با منشأ ایتالیایی است .

این نوع سرکه معطر و دارای طعم شیرین می باشد.

سرکه بالزامیک از احیا شدن آب نوع خاصی از انگور شیرین که جوشیده شده و کاملاً پخته شده است، تهیه می شود و فرآیند تهیه ی آن با بقیه انواع سرکه تا حدی متفاوت است.

رزین هایی با ساختار حلقوی است که دارای مقادیر قابل توجهی از چند نوع از اسیدها مانند اسید بنزوئیک هستند.

به طور کلی ماده اولیه سرکه بالزامیک ، انگور سفید است . البته در تولید آن می توان از مجموعه ای از میوه هایی مثل سیب ، گیلاس ، گلابی و زردآلو هم استفاده کرد . وقتی میوه ها چیده می شوند ، به وسیله ی دستگاه های مخصوصی تحت فشار قرار گرفته و آب آن ها گرفته می شود . آب انگور سفید یا سایر میوه ها حدود ۸۰ درجه سانتی گراد (به مدت طولانی) حرارت می بینند تا در نهایت ، برخی باکتری ها که در انگور موجود است، از بین برود.

در سرکه بالزامیک ترکیباتی وجود دارد که می تواند میزان حساسیت به انسولین را در افراد بالا ببرد ؛ یعنی باعث می شود انسولین بهتر در بدن عمل کرده و قند را به داخل سلول هدایت کند و در نهایت برای کنترل قند خون در افرادی که یا دیابت دارند یا در مرحله پیش از دیابت هستند ، مفید واقع شود بعد در انتهای حرارت ، شکر موجود اندازه گیری می شود .

تقریباً هر ۱۰۰ لیتر آب انگور به ۶۰ لیتر سرکه تبدیل می شود و بعد از جوشانده شدن برای چند ساعت با باقی عصاره ها مخلوط شده و داخل مخازن چوبی از جنس درخت زردآلو یا توت ریخته می شود و چند سال در این ظروف باقی می ماند.

این موضوع که قیمت سرکه بالزامیک در مقایسه با سایر سرکه ها تا این حد بالاست، شاید به همین دلیل است که سرکه اصل بالزامیک حداقل به ۱۵ تا ۲۰ سال استراحت نیاز دارد تا بتواند به سر میز غذا برسد.

سرکه بالزامیک سه نوع دارد : نوعی که به شکل سنتی در بعضی شهرهای ایتالیا تهیه می شود ، نوعی که به شکل صنعتی و تجاری تهیه می شود و نوع سوم که مخلوطی از این دو است.

شش نکته در مورد سرکه بالزامیک :

فواید تغذیه ای ویژه ای برای این نوع از چاشنی عنوان شده که عبارتست از :

۱) سرکه بالزامیک دارای گروهی از آنتی اکسیدان ها است که به آن ها ترکیبات پلی فنولی گفته می شود. ما حداقل ۸ نوع آنتی اکسیدان پلی فنولی در سرکه بالزامیک داریم. پلی فنول ها رادیکال های آزاد تولید شده در بدن را خنثی می کنند و تمامی انواع آن ضدسرطان بوده در نتیجه عملکرد سیستم ایمنی بهبود می یابد. از این رو سرکه بالزامیک می تواند خواص ضد میکروبی و ضد عفونی کنندگی داشته باشد.

در قدیم از این سرکه برای درمان عفونت های ویروسی و باکتریایی و ضد عفونی کردن زخم ها استفاده می شده است .

سرکه بالزامیک خاصیت ضدقارچی دارد به ویژه در خانم هایی که مبتلا به عفونت های دستگاه تناسلی و مجاری ادراری اند ، می تواند به پیشگیری از شدت یافتن این نوع عفونت کمک کند .

۲) سرکه بالزامیک از انگوری تهیه می شود که این نوع از انگور حاوی گروهی از فلاونوئیدها است. این گروه از فلاونوئیدها به علت داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی می توانند عملکرد ضد پیری سلول های بدن ، ضدسرطان و ضدبیماری های قلبی عروقی داشته باشند .

۳) همه انواع سرکه چون اسیداستیک دارند تا حدی به کاهش چربی خون کمک می کنند و سبب پایین آمدن کلسترول و تری گلیسیرید در افرادی می شوند که چربی خون بالایی دارند یا مستعد ابتلا به چربی خون بالا هستند .

نکته ی دیگر این که تمامی انواع سرکه از جمله سرکه بالزامیک سبب کاهش اشتها شده و میل سیری را القا می کنند ؛ یعنی وقتی فردی سرکه بالزامیک را که عمدتاً با سالاد یا غذاهای سرد

مصرف می شود ، می خورد ؛ تا حدی اشتهايش کاهش یافته و مصرف آن یکی از راه های موثر برای کم کردن وزن در افرادی است که رژیم کاهش وزن دارند .

۴) سرکه بالزامیک در محیط معده ، حالت اسیدی ایجاد می کند . به طور معمول در افراد جوان و سالم ، محیط معده به اندازه کافی اسیدی است اما در افرادی که به هر علت ترشح اسید معده آنها کاهش یافته است مانند افراد سالمند یا کسانی که قسمتی از معده آن ها با عمل جراحی برداشته شده است ، استفاده از این سرکه به اسیدی تر شدن محیط معده کمک می کند و در نتیجه فرآیند هضم و جذب بسیاری از مواد مغذی بهبود می یابد . همچنین این محیط اسیدی جذب عناصری مثل کلسیم و آهن را افزایش می دهد . بنابراین کسانی که دچار کم خونی و فقر آهن هستند ، می توانند همراه با گوشت قرمز مختصری سرکه بالزامیک استفاده کنند تا جذب آهن گوشت افزایش یابد .

۵) در منابع مشاهده شده که در سرکه بالزامیک ترکیباتی وجود دارد که می تواند میزان حساسیت به انسولین را در افراد بالا ببرد ؛ یعنی این که باعث می شود انسولین بهتر در بدن عمل کرده و قند را به داخل سلول هدایت کند و در نهایت برای کنترل قند خون در افرادی که یا دیابت دارند یا در مرحله پیش از دیابت هستند ، مفید واقع شود .

۶) از این سرکه می توان چند قاشق مرباخوری در سالاد استفاده کرد . مخلوط سرکه بالزامیک و روغن زیتون یک سس مغذی و سالم برای مصرف سالادها معرفی می شود. استفاده از این نوع سرکه یا سایر انواع سرکه ها در افرادی که مبتلا به رفلاکس یا برگشت اسید معده از معده به طرف مری هستند و دچار سوزش سر دل و ترش کردن می شوند ، مناسب نیست.

همچنین در افرادی که به انواعی از انگور حساسیت دارند ، استفاده از این نوع سرکه باید با احتیاط صورت گیرد .

12 - سرکه حنایی رنگ :

سرکه حنایی رنگ در کشور ایتالیا تهیه می شود . این نوع سرکه بسیار معطر است که مواد تشکیل دهنده آن باید مدت زیادی بماند تا به این نوع سرکه تبدیل شود .

13 - سرکه پرتقال :

پوست را شاداب می کند و خوردن آن جلوگیری کننده از چین و چروک می باشد .
مانع فساد و لخته شدن خون می شود.
استخوان را محکم می کند.

14 - سرکه انگور و آبغوره :

غوره که میوه ی سبز رنگ نارس انگور است دارای طعم ترشی است .
غوره دارای اسیدهای آلی مانند: اسید مالیک ، اسید فرمیک ، اسید سوکسینیک (Succinique Acid) ، اسید اگزالیک ، اسید گلوکولیک (Glucolique Acid) و قند می باشد .
غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و ضد عفونی کننده بدن نیز هست. هم چنین اگر با سالاد میل شود ، برای لاغر کردن سودمند است .
غرغره کردن با آبغوره در درمان ورم مخاط دهان و حلق و نرمی لثه ها موثر است .
آب غوره برای درمان چاقی مفرط مفید است .
بیماری اسکوربوت که بعلت کمبود ویتامین C در بدن به وجود می آید با آب غوره درمان می شود .
آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است ، برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است.
در دفع زردی موثر است . لذا باید 1 تا 2 قاشق غذاخوری آبغوره را بعد از هر غذا میل نمود .
خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می اندازد .
حرارت و صفرای بدن را دفع و روده ها را ضد عفونی می کند . به این منظور بهتر است روزانه یک قاشق مرباخوری ، چند روز متوالی میل شود .
آب غوره تقویت کننده کبد است.
برای برطرف کردن ورم گلو ، آب غوره را قرقره کنید .
برای دفع کرم روده و تقویت معده ، باید به مدت پنج روز آش آب غوره همراه با زیره سیاه صرف شود ، البته در این مدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمود .
آب غوره درمان کننده پادرد و کمردرد ، رماتیسم و سیاتیک است . برای معالجه می توان به مدت ده روز آش آب غوره مصرف نمود (البته از خوردن غذاهای سنگین در این مدت باید اجتناب کرد).
آبغوره اسهال های ساده را درمان می کند، به این منظور باید 3 مرتبه در روز و هر بار یک قاشق غذاخوری مصرف شود .

از خوردن زیاد غوره خودداری شود ، چن غوره مدر است و امکان دارد موجب سقط جنین شود .
اگر چند قطره از آبغوره را هنگام خونریزی بینی به درون بینی بچکانند ، خونریزی قطع می شود .
رب غوره، تشنگی را برطرف می کند.
رب غوره، التهاب، حرارت و اسهال را تسکین می دهد.

* * * *

خواص و ویژگیهای سرکه :

سرکه، هضم گوشت را آسان می کند.
اگر سرکه و گلاب را به مقدار مساوی مخلوط نموده و بجوشانند و سپس یک قطعه پارچه را با این محلول خیس نموده بر روی سر بیمار قرار دهند، سردردهای ناشی از کبد و صفرا را معالجه می کند.
شستشوی دهان با سرکه و گلاب، بوی بد دهان را از بین می برد.
با چکانیدن چند قطره سرکه در گوش، حشره یا کرمی که در گوش مانده باشد خارج می شود.
اگر سرکه را در محل خارش بدن یا خونریزی بمانند، خارش و خونریزی های کوچک را بند می آورد.
اگر سرکه را با نمک مخلوط کنند و در دهانی که به دلیل کشیدن دندان خونریزی می کند، نگه دارند و چند بار این کار را تکرار کنند، خونریزی را قطع می کند.
مالیدن سرکه در محلهایی که سوزش دارد ، مانند سوزش سوختگی با آتش ، موجب درمان آن می شود .
اگر کمی آرد جو را با سرکه خمیر کنند و در محل ورم سینه و بناگوش بگذارند، ورم را درمان می کند.

مصارف دارویی در چین :

از سرکه در کشور چین به عنوان نوعی داروی خانگی استفاده می شود .
معمولاً سرکه را برای جلوگیری از پخش ویروس سارس و ذات الریه مورد مصرف قرار می دهند .

دلیل پشه زدن سرکه ، (یا همان مگس سرکه) چیست ؟

این حشرات پشه نیستند . مگس های ریزی به نام دروسوفیلا هستند که هنگام تبدیل الکل به سرکه ، در اطراف ظرف آن تجمع یافته و قدری از سرکه را می خورند . حضور این مگس ها نشان دهنده تشکیل سرکه است و مشکلی را از نظر طعم یا سلامت برای محصول ایجاد نمی کند .

ماندگاری سرکه :

از آنجا که محیط سرکه ، محیطی اسیدی و ضد میکروب است ، بنابراین مدت زمان ماندگاری برای آن مطرح نیست و تقریباً تمامی سرکه ها ، ماندگاری نامحدودی دارند .

برخی اعتقاد دارند که سرکه های خانگی هرچه کهنه تر بشود ، عطر و طعم بهتری پیدا می کند .

* * * *

منابع :

- سایت ویکی پدیا
- کتاب خواص میوه ها و سبزیها - اثر آقای غلامحسین قره گزلو
- دانشنامه رشد ، رادیو بین المللی ژاپن
- وبلاگ آقای ضرغام نوروزی
- سایت سرکه سعید