



چرا برخی افراد به بادمجان حساسیت دارند

ارسال شده توسط moderator7 در دی ۲۲/۰۱/۴۹۳۱ - ۳۰:۶۱

دسته بندی:

[سلامت و بهداشت \[1\]](#)



بادمجان دارای آلكالوئیدی به نام سولانین است و برای افرادی که حساسیت دارند مناسب نیست.

بادمجان دارای آلكالوئیدی به نام سولانین است و برای افرادی که حساسیت دارند مناسب نیست.

و ایجاد آلرژی و مسمومیت می کند بنابراین بهتر است در زمان پخت بادمجان سولانین آن را کم کنیم و به حداقل برسانیم . بهترین روش پخت بادمجان به این ترتیب است که ابتدا بادمجان را پوست کند , سپس ورقه ورقه کرد و لابلای آن نمک پاشید و گذاشت(حداقل نیم ساعت) تا آب زرد رنگ آن که محتوی سولانین است خارج شود. سر آخر آنرا شسته , خشک کرد و پخت.

انجام چنین پروسه ای موجب می شود که میزان جذب روغن بادمجان در روش پخت از طریق سرخ کردن بسیار کم شود.

در خرید بادمجان باید دقت کنیم بادمجان کاملا رسیده , گوشتالو و دارای پوست شفاف و کشیده باشد اثر ضرب خوردگی نداشته باشد و میزان تخم آن حتی الامکان کم باشد و اگر می توان در زمان مصرف تخم های آن را کم کرد.

بادمجان کم کالری ولی دارای ویتامین و مواد معدنی بسیاری است و به علت داشتن آهن در رفع کم خونی موثر است منتها باید دقت کرد که برای آسم و برونشیت تحریک کننده است.

منبع: بیتوته

بازنشر: [سایت علمی نخبگان جوان \[2\]](#)

کلمات کلیدی:

[بادمجان \[3\]](#)

[حساسیت \[4\]](#)

Source URL:

<http://njavan.ir/content/%DA%86%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%B1%D8%AE%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D9%87-%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%AC%D8%A7%D9%86-%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AA-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF>

Links

[1] <http://njavan.ir/salamat-medicine>

[2] <http://www.njavan.com>

[3]

<http://njavan.ir/%DA%A9%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%AA-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D8%AF%DB%8C/%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%AC%D8%A7%D9%86>

[4]

<http://njavan.ir/%DA%A9%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%AA-%DA%A9%D9%84%DB%8C%D8%AF%DB%8C/%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AA>