

ویتامین C موجود در شلغم بیشتر از پرتغال است



محققان دریافتند شلغم بیشتر از پرتغال حاوی ویتامین C و سایر مواد مورد نیاز برای سلامتی انسان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری آسوشیتدپرس، شلغم سرشار از مواد مغذی و مورد نیاز برای سلامتی بوده و میزان کالری آن بسیار پایین است و با مصرفش امکان چاقی وجود ندارد. بنابراین گزارش، در گیاهان غده‌ای نسبت به سایر انواع سبزی‌ها میزان بیشتری ویتامین C و نیاسین و منیزم وجود دارد که حتی بیشتر از میزان این مواد موجود در پرتغال است. بر اساس این گزارش، روغن موجود در شلغم سیستم ایمنی را تقویت می‌کند علاوه بر این آنفوسیای موجود در قسمت‌های بنفش و آبی شلغم، سیستم قلبی و عروقی را محافظت می‌کند. یادآور می‌شود، بر این اساس 100 گرم شلغم تنها 24 کالری انرژی دارد و به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند بخصوص در فصل زمستان که شلغم بسیار لطیف و تازه است و میزان مواد مفید آن بالاست، زیاد از آن مصرف کنید.