

## هر روز تربچه بخورید



تربچه‌ها کم کالری و در عین حال سرشار از ویتامین‌های B1، B2، B3 بوده و منبع خوب پتاسیم، فسفر، کلسیم، سدیم و بتاکاروتن محسوب می‌شوند. بنابراین ارزش این را دارند که به طور روزانه از آن‌ها استفاده کنید.

همشهری آنلاین: تربچه‌ها کم کالری و در عین حال سرشار از ویتامین‌های B1، B2، B3 بوده و منبع خوب پتاسیم، فسفر، کلسیم، سدیم و بتاکاروتن محسوب می‌شوند. بنابراین ارزش این را دارند که به طور روزانه از آن‌ها استفاده کنید.

در این مطلب 4 دلیل خوب برای این کار ذکر می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

### تربچه

#### تربچه و آنتی‌اکسیدان

تربچه‌های نقلی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف منظم تربچه نقش مهمی در پیشگیری از بروز برخی سرطان‌ها مانند سرطان ریه، سرطان تخمدان و کلیه دارد. چون حاوی ترکیبات سولفوری بوده و شما را در برابر سرطان ایمن می‌کنند.

#### تربچه و ترکیبات ضدباکتریایی

تربچه‌ها خواص درمانی دارند چون به دلیل دارا بودن خواص آنتی‌باکتریالی با بروز عفونت‌ها و بیماری‌ها مقابله می‌کنند. این سبزی نقلی برای پوست نیز مفید است و باعث آب‌رسانی آن می‌شود. تربچه‌ها با تشکیل قرمزی‌های روی پوست مقابله می‌کنند. شما حتی می‌توانید از یک یا چند برش تربچه به عنوان پانسمان زخم‌های سطحی نیز استفاده کنید.

#### تربچه سیرکننده

تربچه باعث بهبود هضم غذا می‌شود. این سبزی سیرکننده است چون سرشار از فیبر و مواد معدنی زیادی است. اگر در دفع نیز مشکل دارید می‌توانید به تربچه اعتماد کنید. افرادی که رژیم لاغری دارند حتماً تربچه را در برنامه‌ی غذایی‌شان بگنجانند. چون با کسب کمترین میزان کالری کمک زیادی به هضم و گوارش چربی‌ها خواهد کرد.

#### تربچه تامین کننده ی آب

اگر از مشکل احتباس آب (ورم) رنج می‌برید تربچه میل کنید. ورم پاها و انگشت‌ها و بروز سلولیت‌ها ناشی از همین احتباس آب در بدن است. برای مقابله با چنین مشکلاتی آب بیشتری بنوشید، نمک را کاهش دهید، تغذیه‌ی سالمی داشته باشید و تربچه میل کنید. حتماً تربچه را در سبزی خوردن استفاده کرده و حتی از آن سالاد تهیه کنید.