

کرفس برای پاکسازی کلیه ها

بسیست اسفند روز جهانی کلیه است. یکی از اعضای حیاتی بدن که باید مراقب سلامتی آن باشید.



بسیست اسفند روز جهانی کلیه است. یکی از اعضای حیاتی بدن که باید مراقب سلامتی آن باشید. به مناسب این روز تاثیر یک ماده ی غذایی ساده را روی این اعضای مهم بررسی می کنیم. کرفس یک ماده ی غذایی مفید است که خوشبختانه روز به روز به عنوان یک ماده ی غذایی ارزشمند جای خود را بین مردم باز می کند.

روز به روز ارزش کرفس به عنوان یک ماده ی غذایی ارزشمند برای مردم روشن تر و میل به مصرف آن نیز بیشتر می شود. این سبزی مفید سرشار از «آب بیولوژیک» بوده و حاوی مواد معدنی، ویتامین ها، بیوفلاون ها و آنزیم هایی است که برای سلامتی کلیه ها مفید هستند.

کرفس یک ماده ی ادرارآور قوی گیاهی است که برای دفع مواد سمی و ضایعاتی که در کلیه ها رسوب می کنند و باعث بروز بیماری های کلیوی می شوند مؤثر است. البته فواید کرفس بیش از این حرف ها است اما در این مطلب روی تأثیر مثبت آن در سلامت کلیه ها تأکید می کنیم.

مراقبت از سلامت کلیه ها با کرفس: فوق العاده است!

کم نیست تعداد افرادی که هر روز به داروخانه ها مراجعه می کنند تا مکمل ویتامین یا مواد معدنی بخرند. چون تصور می کنند دچار کمبود هستند و این کمبود اغلب باعث بروز خستگی، احتباس آب و ضعف سیستم ایمنی بدن می شود. اما واقعیت این است که بسیاری از این ویتامین ها و مواد معدنی با مصرف روزانه ی میوه ها و سبزیجات تازه تأمین می شود و در بسیاری از موارد نیاز به مصرف مکمل نیست. کرفس یکی از آن سبزیجاتی است که به خوبی از عهده ی مینرالیزه کردن کلیه ها بر می آید. یعنی اینکه مواد معدنی مورد نیاز آن را به خوبی تأمین می کند. این سبزی پرخاصیت همچنین باعث سم زدایی و تصفیه خون می شود و این سه مورد بدن را در سلامت بالایی نگه می دارند. کرفس به خانواده ی جعفری و رازیانه تعلق دارد. این سبزیجات چتری حاوی طعم خوب و خواص بالایی هستند که به بهبود عملکرد کبد و کلیه ها کمک زیادی می کنند. کرفس از میزان زیادی آب تشکیل شده است اما ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن نیز نشان می دهند که با یک سبزی درمانگر و فوق العاده طرف هستیم.

ویتامین ها و مواد معدنی موجود در کرفس

ویتامین های B1، B2، B6 و B9

بتاکاروتن هایی مانند پیش ساز ویتامین A و ویتامین E

ویتامین C

کلسیم

زینک (روی)

پتاسیم

منیزیم

بهتر است بدانید که بدن و کلیه های ما برای سالم تر ماندن به تعادلی بین سدیم و پتاسیم نیاز دارند. علاوه بر این باید از مصرف زیاد نمک (چون نمک حاوی 40 درصد سدیم است) خودداری شود. کرفس به خوبی می تواند با مشکل احتباس آب در بدن مقابله کند چون میزان پتاسیم آن 3 برابر بیشتر از سدیم موجود در آن است.

اهمیت فیبرها در سلامت کلیه ها

نکته ی جالب دیگری که باید به آن توجه کنید میزان بالای فیبرهای موجود در کرفس است که برای مقابله با بیوست و سوء هاضمه مفید هستند و در عین حال به کاهش میزان کلسترول خون و کنترل هر چه بیشتر قند خون کمک می کنند. یادتان باشد خون در رگ هایی که انباشته از کلسترول باشند به خوبی جریان پیدا نمی کند. زمانی که خون به خوبی جریان نداشته باشد کلیه ها مجبور به کار بیشتری می شوند و این مسئله در طولانی مدت مشکل زا می شود. بنابراین همیشه یادتان باشد که کلسترول بالا مسئله ی خطرناکی است و نباید مورد غفلت واقع شود.

کرفس برای مقابله با عفونت های ادراری

کرفس حاوی عصاره ی روغنی است که از آپپول؛ لیمون، پسرالن و آپین و همچنین فلاونوئیدهایی مانند آپیزنین و لوتولین است. این ترکیبات خواص و اثرات مهمی دارند از جمله اینکه برای مقابله با عفونت های مخاط مجاری ادراری مؤثر عمل می کنند. این ترکیبات التهاب را از بین می برند و خواص آنتی اکسیدانی، ضدقارچی و ضدسرطانی بالایی دارند. بنابراین اگر جزو افرادی هستید که زیاد دچار مشکل عفونت های ادراری می شوید بهتر است کرفس بیشتری مصرف کنید.

کرفس برای کنترل فشارخون

برای بهبود سلامت کلیه ها باید دو عامل مهم را در نظر داشته باشید: کلسترول و فشارخون. همان طور که گفتیم کرفس به کاهش کلسترول خون کمک کرده و در کنترل فشارخون نیز مؤثر است. کرفس حاوی عناصری است که قادر به مسدود کردن فعالیت آنزیم های تولیدکننده کاتکولامین (هورمون استرس) هستند. این هورمون ها باعث افزایش فشار خون می شوند. آب کرفس و جعفری برای مراقبت هر چه بیشتر از کلیه ها

مواد لازم

کرفس 1 شاخه

سیب 1 عدد

جعفری 1 قاشق معادل 5 گرم

نعنای تازه 1 قاشق معادل 5 گرم

آب 1 لیوان معادل 200 میلی لیتر

روش تهیه

کرفس و سیب را به خوبی بشویید. می توانید سیب را پوست بگیرید و یا اگر ارگانیک باشد با پوست استفاده کنید. چون بیشترین خواص سیب در پوست آن است. در هر دو صورت حتماً هسته ها را خارج کنید. سیب و کرفس را خرد کرده و سپس با کمی جعفری و نعنای تازه و آب میکس کنید. خواهید دید که یک نوشیدنی یکدست و خوش آب و رنگ خواهید داشت. اگر بتوانید هر هفته 3 مرتبه از این نوشیدنی مفید (برای صبحانه) استفاده کنید گام بزرگی در سلامت کلیه هایپتان برداشته اید. این نوشیدنی خاصیت ادرارآوری و ضدالتهابی قوی دارد و کلیه هایپتان را در سلامت بیشتری نگه می دارد.