

10 فایده کاهو برای سلامتی انسان

بر اساس تحقیقات جدید پژوهشگران، گزارشی که به تازگی درباره فواید کاهو منتشر شده است، باعث می شود همواره در سفره باشد.



بر اساس تحقیقات جدید پژوهشگران، گزارشی که به تازگی درباره فواید کاهو منتشر شده است، باعث می شود همواره در سفره باشد.

فواید شگفت انگیز کاهو:

1 کاهو دارای کالری کم و بدون چربی است، می توان هنگام گرسنگی آن را بدون ترس از افزایش وزن یا مشکلات جسمانی تناول نمود، کاهو دارای مقدار زیادی الیاف و سلولوز است که احساس سیری به انسان می دهد، بنابراین از بهترین خوراکی ها برای کنترل وزن در بلند مدت است.

2 کاهو حاوی ویتامین و املاح مهمی مانند ویتامین ک، اسید فولیک، منگنز، پتاسیم، ویتامین "ج"، کلسیم و ویتامین "آ" است.

3 کاهو قند خون را افزایش نمی دهد و بیماران دیابتی می توانند آن را بدون نگرانی مصرف کنند به ویژه که باعث افزایش وزن نمی شود.

4 حتی اگر هر روز کاهو مصرف شود به خاطر طعم خوبش، انسان از آن زده نمی شود، همچنین باعث کاهش فشار خود می شود.

5 کاهو باعث تسهیل هم غذا و جلوگیری از افزایش کلسترول خون می شود.

6 کاهو به خاطر دارا بودن "کاروتن"، مانع اکسید شدن کلسترول و گرفتگی رگ شده و قلب را تقویت می کند.

7 کاهو دارای مقدار زیادی اومگا 3 و اومگا 6 است که به ویژه امگا 3 مانع التهاب شده و به فعالیت مغز و دیگر اعضای بدن کمک می کند.

8 بیست درصد کالری کاهو حاوی پروتئین است به همین دلیل خوردن آن مقدار زیادی از نیاز بدن به این ماده را تامین می کند.

9 کاهو دارای ماده آرام بخش "لاکتوکاریوم" است که به خواب راحت کمک می کند، لذا به اشخاصی که دچار کم خوابی هستند توصیه شده قبل از خواب چند برگ یا آب آن را مصرف کنند.

10 کاهو املاحی دارد که باعث دفع سموم بدن می شود، خواص قلیایی آن مانع افزایش اسید خون شده و تاثیر مثبتی بر

سلامتی انسان دارد.
منبع: پایگاه خبری شبکه العالم