



تاثیر شگفت‌انگیز مصرف روزانه کرفس فقط در یک هفته

وقتی آدم‌ها در مورد اثر خوراکی‌ها حرف می‌زنند، غالباً کرفس را علی‌رغم فواید تغذیه‌ای و درمانی‌اش نادیده می‌گیرند. کرفس گیاهی است که از بیش از دوهزار پیش به عنوان یک سبزی ارزشمند کشت و مصرف می‌شود. این سبزی در یونان و مصر باستان دارویی محبوب و پرمصرف بود.

وقتی آدم‌ها در مورد اثر خوراکی‌ها حرف می‌زنند، غالباً کرفس را علی‌رغم فواید تغذیه‌ای و درمانی‌اش نادیده می‌گیرند. کرفس گیاهی است که از بیش از دوهزار پیش به عنوان یک سبزی ارزشمند کشت و مصرف می‌شود. این سبزی در یونان و مصر باستان دارویی محبوب و پرمصرف بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، کرفس گیاهی مقاوم است که به طور طبیعی در همه‌ی خشکی‌های قابل سکونت و در بسیاری از جزایر در سراسر جهان رشد می‌کند. در عصر جدید، مطالعات پژوهشی مستقل نشان داده‌اند کرفس فواید فراوان برای سلامتی بدن انسان دارد. برای مثال، کرفس برای جلوگیری از سرطان، تسکین درد، کاهش وزن، کاهش ناراحتی‌های سندرم پیش از قاعدگی، دفع پشه، و کاهش فشار خون بسیار مفید است. اگر شخصی برای یک هفته به صورت روزانه کرفس میل کند، فوراً به فواید شگرف و فوق‌العاده‌ی این سبزی برای بهبود سلامت عمومی بدن‌اش پی می‌برد.

کرفس از جمله سبزی‌هایی است که مملو از آب و سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، و مواد معدنی است که به تنهایی می‌تواند رقیبی سرسخت برای نوشیدنی‌های ورزشی و انرژی‌زایی باشد که در بازار به فروش می‌رسند. قابلیت کرفس در بازیابی انرژی بدن بعد از فعالیت‌های شدید، مستقیماً ناشی از وجود مقدار زیاد آهن، روی، منیزیم، پتاسیم، کلسیم، و ویتامین‌های A، C، E، K و B12 و غیره است. به علاوه، این ویتامین‌ها و مواد معدنی قوی مستقیماً باعث ایجاد محیطی مناسب برای ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده می‌شوند.

آدم‌هایی که از بیماری‌های مفصلی نظیر نقرس یا رماتیسم مفصلی رنج می‌برند، می‌توانند با افزودن کرفس به رژیم غذایی‌شان از تاثیر فوق‌العاده‌ی این سبزی ارزشمند بر بیماری‌شان بهره‌مند شوند؛ زیرا ثابت شده است کرفس دارای قابلیت‌ی چشمگیر است که می‌تواند تورم و التهاب را کاهش دهد و باعث تحریک رشد بافت‌های نواحی ملتهب بدن شود. به علاوه، بسیاری از آدم‌ها نمی‌دانند کرفس سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات زیستی (ارگانیک) نظیر زردینه، کومارین، و فتالاید است که به عنوان عوامل ضدسرطان شناخته می‌شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند کومارین ترکیبی موثر است که می‌تواند مواد سرطان‌زا را از مواد دیگر جدا کند و رادیکال‌های آزاد و جهش‌های سلولی خطرناک را در بدن که باعث پیشرفت سرطان می‌شوند، از بین ببرد. همچنین این عوامل ضدسرطان با کمک ویتامین C دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و با بیماری‌ها و ناراحتی‌های مختلف، از سرماخوردگی معمولی گرفته تا بیماری‌های قلبی و عروقی مبارزه می‌کنند.

حقیقت جالب و شگفت‌انگیز در مورد کرفس این است که تمام بخش‌های این سبزی دارای ارزش دارویی و غذایی است. مثلاً، تخم، ریشه، ساقه، و برگ کرفس دارای خواصی است که به جلوگیری از دیابت، عفونت مجاری ادراری، بیماری‌های کبد، آسم، خستگی مفرط، بیماری سل، ناراحتی‌های دندان، چاقی، بیماری‌های مربوط به کیسه‌ی صفرا، میگرن، و غیره کمک می‌کند. خبر خوب برای بسیاری از مردان و زنان این است که کرفس حاوی آندروسترون و آندروسترون است که می‌توانند قوه‌ی مردانگی را تقویت کنند. این مواد شیمیایی باعث ایجاد پیام‌های فرمونی قدرتمند در بدن و موجب جذب زنان به سمت مردان می‌شوند. کرفس همچنین سرشار از مواد مغذی است که سلامت پروستات و باروری را برای مردان به ارمغان می‌آورد.

بسیاری از آدم‌ها از یبوست مزمن رنج می‌برند؛ این قبیل افراد معمولاً از داروها و تجویزات پزشکی نتیجه‌ای مطلوب حاصل نمی‌کنند. خوشبختانه، کرفس حاوی مقادیری زیاد از فیبر و آب است که از طریق نرم کردن و از بین بردن مدفوع متراکم به دستگاه گوارش کمک می‌کند.

علی‌رغم فواید و خواص فراوان کرفس، مصرف زیاد این سبزی برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود. گفته می‌شود مصرف زیاد تخم و روغن کرفس باعث ایجاد انقباضات زودرس می‌شود و ممکن است به سقط جنین منجر شود.

در پایان باید گفت، افزودن کرفس به رژیم غذایی، آن هم به صورت مرتب، بسیار ضروری و مهم است. بسیاری از آدم‌ها با

مصرف روزانه‌ی کرفس در یک هفته، در بهبود سلامت عمومی و کاهش وزن بدن‌شان به موفقیتی چشمگیر رسیده‌اند. از لحاظ علمی ثابت شده است کرفس برای تقویت دستگاه ایمنی، آبرسانی به بدن، و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های خطرناک مفید و موثر است. خوشبختانه، کرفس را می‌توان به راحتی در بسیاری از فروشگاه‌ها پیدا و تهیه کرد. می‌توانید آب کرفس را بنوشید؛ آن را به صورت خام یا در کنار غذا میل کنید، یا به راحتی در سوپ یا سالاد مصرف کنید. مهم نیست کرفس را چگونه میل می‌کنید، ولی نکته‌ی مهم این است که آن را همیشه در فهرست خریدتان داشته باشید؛ و حتما در هنگام خرید به زیستی (ارگانیک) بودن آن توجه کنید.

منبع: پازیتیومد