

معجونی که قاتل سرطان است

یکی از بهترین و سالم‌ترین شیوه‌های در امان ماندن از سرطان مصرف آب سبزیجات است.



یکی از بهترین و سالم‌ترین شیوه‌های در امان ماندن از سرطان مصرف آب سبزیجات است.

به گزارش جام جم سرا به نقل از تسنیم ، اینکه آب سبزیجات چگونه می‌تواند انسان را از شر بیماری مهلکی مانند سرطان در امان بدارد سوال بجایی است.

اول از هر چیزی به دلیل ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوانش. در این مطلب به سبزیجات مفیدی اشاره می‌کنیم که آب آن‌ها سدی در برابر ابتلا به سرطان است.

هویج

اگر هویج ارگانیک باشد حتی نیازی نیست که پوست آن را بکنید. هویج حاوی میزان زیادی کاروتنوئید است که علاوه بر پیشگیری از ابتلا به سرطان برای شبکه چشم و پوست نیز مفید است. آب هویج به خودی خود خوش طعم است و می‌توان از آن برای طعم‌دهی به آب سبزیجات دیگر نیز استفاده کرد.

نحوه تهیه آب سبزیجات

در برخی از کشورها آب سبزیجات به صورت آماده در بطری‌ها به فروش می‌رسد. بدون شک شما نیز در هر آبمیوه‌فروشی می‌توانید آب هویج یا آب کرفس را پیدا و نوش جان کنید؛ اما هیچ راهی بهتر از تهیه آب سبزیجات خانگی و صد درصد طبیعی و تازه نیست حتی اگر امکاناتش را داشته باشید و خودتان این سبزیجات را عمل بیاورید که فوق‌العاده است چون از شر انواع سموم و آفت‌کش‌ها نیز در امان خواهید بود.

همچنین شما به یک آبمیوه‌گیری خوب نیز نیازمند هستید. بعضی از این آبمیوه‌گیری‌های جدید فیبرها و عصاره‌ی کامل آب سبزیجات را می‌گیرند و حتی قادرند که سبزیجات بسیار سفت را نیز آب‌گیری کنند.

در مورد میزان مصرف آب این سبزیجات نیز باید گفت که در جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان، روزانه به میزان یک لیوان کافی است؛ اما اگر رژیم لاغری گرفته‌اید و یا اینکه خودتان را در معرض خطر بیشتری می‌بینید می‌توانید روزانه نیم‌لیتر از این آب سبزیجات را نیز بنوشید.

توصیه اکید داریم که آب سبزیجات را تازه به تازه بنوشید.

در قسمت دوم در مورد نحوه استفاده از آب سبزیجات برای افرادی که تحت شیمی‌درمانی هستند توضیحاتی ارائه می‌دهیم.

انواع کلم‌ها

کلم‌ها را جزو شاهکارهای طبیعت بدانید. برای آبگیری می‌توانید از تمام انواع کلم‌ها استفاده کنید اما بهترین گزینه‌ها کلم سبز و بروکلی است.

این کلم‌ها نه تنها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند بلکه به تعادل هورمونی کمک کرده و از بروز سرطان‌های مربوط به عوامل هورمونی نیز پیشگیری می‌کنند.

سبزیجات معطر

نظرتان در مورد یک فنجان آب جعفری یا نعناع چیست؟ معلوم است که این نوشیدنی‌ها به اندازه‌ی نوشیدن مثلاً یک لیوان شیرموز یا انواع آب میوه‌ها دل‌پذیر نخواهد بود اما باید بدانید که بمبی از ویتامین‌ها را وارد بدن خود خواهید کرد. سبزیجات معطری مانند جعفری، نعناع و غیره جزو بهترین گزینه‌ها هستند.

چغندر

طعم چغندر خاص است اما اگر به نوشیدن آب آن عادت کنید بدون شک از طعم آن لذت خواهید برد. یک لیوان آب چغندر سرشار از کاروتنوئید است که میزان آن حتی بیشتر از هویج می‌باشد.

بهرتر است بدانید که چغندر سرشار از مواد معدنی است که برای سلامتی‌تان فوق‌العاده است. اگر آب چغندر باب میل‌تان نباشد می‌توانید مقداری به آن آب هویج اضافه کنید.