



خواص سبزی شاهی در کاهش فشارخون و کنترل دیابت

سبزی شاهی حاوی مقادیر بالای ویتامین، مواد معدنی و فیتوشیمیایی هاست.

همشهری آنلاین: سبزی شاهی حاوی مقادیر بالای ویتامین، مواد معدنی و فیتوشیمیایی هاست.

سبزی شاهی

به گزارش خبرنگار مهر، سبزی شاهی به عنوان یک ماده خوراکی کم کالری و مملو از مواد مغذی، نه تنها ما را لاغر نگه می‌دارد بلکه به بهبود سلامت عمومی بدن هم کمک می‌کند.

همچنین محققان دانشگاه نیویورک ۱۵ ماده معدنی و ویتامین ضروری بدن را در این سبزی یافت کرده‌اند بطوریکه آهن آن بیش از اسفناج، کلسیم آن بیش از شیر و ویتامین C آن بیش از پرتقال است. با وجود این خواص، این سبزی در حفظ سلامت بسیار مفید است که در ادامه به برخی فواید آن اشاره می‌شود.

درمان پوست خشک و تیره

به گفته محققان، سبزی شاهی گیاهی غنی از آنتی اکسیدان هاست. میزان آنتی اکسیدان و مواد معدنی آن به از بین بردن سموم در راستای بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. شاهی غنی از ویتامین C است؛ ۱۰۰ گرم از آن (معادل ۳ فنجان) حاوی ۷۲ درصد از میزان ویتامین روزانه مورد نیاز ما برای حفظ سلامت پوست است.

مطالعه سال ۲۰۱۲ محققان نشان داد ۱۰ نفر از ۱۱ زنی که یک کیسه سبزی شاهی به رژیم غذایی روزانه‌شان اضافه کرده بودند شاهد بهبود ملموس پوست‌شان بودند. همچنین ۷ نفر از ۱۱ نفر شاهد بهبود چین و چروک هایشان بودند. این باور وجود دارد که ویتامین C کلارن های را می‌سازد که به پوست حالت سفتی و ارتجاعی می‌دهد و در نتیجه پوست جوان به نظر می‌رسد.

پیشگیری از بیماری چشمی تباهی لکه زرد

سبزی شاهی مملو از لوتئین، آنتی اکسیدان مفید برای چشم‌ها، است. لوتئین به حفاظت از سلول‌های سالم چشم کمک می‌کند. بدن انسان به طور طبیعی قادر به تولید لوتئین مورد نیازش نیست به همین دلیل خوردن سبزی شاهی بسیار مهم است. یک فنجان شاهی خام حاوی ۱۹۶۱ mcg لوتئین است. این سبزی می‌تواند از بروز بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» یا تباهی لکه زرد که با افزایش سن روی می‌دهد پیشگیری کند.

کنترل دیابت

مصرف منظم شاهی به کنترل دیابت و عوامل پیش دیابت کمک می‌کند. در مطالعه سال ۲۰۱۵، محققان دو درمان انسولین و مصرف روزانه عصاره شاهی را به منظور مقایسه میزان تاثیر هر یک در کنترل قند خون در موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد عصاره شاهی (۲۰۰ mg/kg) دارای تاثیرات کاهنده قند و چربی است. به عبارت دیگر، موش‌هایی که عصاره سبزی شاهی خورده بودند در مقایسه با موش‌هایی که انسولین دریافت کرده بودند، فشارخون کمتری داشتند.

کاهش کلسترول بالا

این سبزی شفاف‌بخش با کاهش میزان کلسترول بالا هم مرتبط است. در مطالعه سال ۲۰۰۸، موش‌هایی که به مدت یک ماه روزانه شاهی مصرف کرده بودند میزان تری گلیسیریدشان تا ۴۳ درصد، کلسترول‌شان تا ۳۷ درصد و کلسترول بدشان (LDL) تا ۴۹ درصد کاهش یافته بود و میزان کلسترول خوب‌شان (HDL) تا ۱۶ درصد افزایش یافته بود.

کاهش فشارخون

سبزی شاهی نیز همانند چغندر و سایر سبزی‌های برگ‌دار حاوی مقدار بالای نیترات رژیمی است. اکثر میوه‌ها و سبزیجات به طور طبیعی حاوی مقادیر نیترات هستند. برخلاف نیترات‌های افزودنی برای حفظ رنگ و کاهش رشد میکروارگانیسم‌ها در گوشت فرآوری شده، این نیترات‌های طبیعی از مواد ضروری برای رشد گیاه هستند. تحقیقات نشان می‌دهد نیترات موجود در سبزیجات موجب کاهش فشارخون دیاستولیک به طور میانگین 3.7 mm Hg می‌شود. از این رو سبزیجات غنی از نیترات می‌توانند نقش حفاظتی در مقابل فشارخون بالا داشته باشند.

پیشگیری از سرطان

سبزیجات صلیبی نظیر شاهی نقش حفاظتی در مقابل سرطان دارند. طبق بررسی‌ها، این سبزی‌ها منبع رژیمی فوق العاده PEITC (فنیل اتیل ایزوتیوسیانات) هستند که دارای خواص پیشگیری از سرطان هستند.

سبزی شاهی هم غنی از یک گلیکوسینولات موسوم به گلوکوناستورتن است که در بدن انسان تبدیل به PEITC می‌شود. این گیاه بیش از هر سبزی دیگری حاوی PEITC است. مطالعه سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد PEITC دارای توانایی توقف تشکیل عروق خونی جدید است از اینرو تومورها توان دسترسی به منبع خون را نداشته و نمی‌توانند تکثیر پیدا کنند.