

## خوردن چغندر چه مزایایی برای سلامتی دارد؟

چغندرها سرشار از مواد مغذی هستند که می توانند مزایای فراوانی برای سلامت ما داشته باشند. ترکیبی که به چغندرها رنگ قرمزشان را می دهد بتالائین نام دارد. این ترکیب ویژه مخصوص چغندرها است.



چغندرها سرشار از مواد مغذی هستند که می توانند مزایای فراوانی برای سلامت ما داشته باشند. ترکیبی که به چغندرها رنگ قرمزشان را می دهد بتالائین نام دارد. این ترکیب ویژه مخصوص چغندرها است. چغندر، آنتی اکسیدان های دیگری نیز دارد که از آسیب رسیدن به سلول ها توسط رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، استفاده از برنامه غذایی که سرشار از میوه ها و سبزیجات پاییزی است باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، کاهش خطر برخی از سرطان ها و حتی تثبیت قند خون می شود.

تمام میوه ها و سبزیجات، منابعی از پتاسیم هستند و می توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. با این حال خوردن چغندر می تواند مزایای مضاعفی برای سلامت قلب داشته باشد. خوردن برگ های چغندر می تواند برای سلامت چشم ها مفید باشد و برخی تحقیقات نشان داده اند آب چغندر می تواند به استقامت عضلات کمک کند.

اگر مقدار مصرف چغندر خود را افزایش دهید ممکن است در ادرار و مدفوعات مواد رنگ قرمز ببینید. این کاملاً طبیعی است و برای بیشتر افراد مشکلی به حساب نمی آید.

تنها مشکلی که ممکن است با افزایش مصرف چغندر پیش بیاید برای آنهایی است که در خطر اگزالات ( باعث به وجود آمدن سنگ کلیه می شود ) یا نقرس قرار دارند.

### سلامت چشم ها

برگ های چغندر، منبع متمرکزی از آنتی اکسیدان های لوتئین و زیگزانتین هستند. این آنتی اکسیدان ها در محافظت از سلول های چشم در برابر آسیب ها، کاهش خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا بر اثر بالا رفتن سن نقش مهمی ایفا می کنند.

بنابراین قبل از اینکه برگ های چغندر را دور بیندازید و فقط چغندر را استفاده کنید به راه هایی فکر کنید که از این برگ ها استفاده نمایید و از مزایای آنها برای چشم هایتان بهره مند شوید.

برگ چغندر را درست مانند دیگر سبزیجات برگدار می توانید با مقداری روغن زیتون سرخ کنید. برگ های چغندر ممکن است طعم تلخی داشته باشند. بنابراین آنها را با دیگر سبزیجات ترکیب کنید تا طعمشان بهبود پیدا کند.

### سلامت قلب

چغندرها منابع غنی از پتاسیم هستند. یک فنجان چغندر می تواند 12 درصد از نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تامین کند. خوردن غذاهای سرشار از پتاسیم برای کسانی که سعی دارند فشار خون خود را کاهش دهند توصیه می شود.

چغندرها همچنین سرشار از ویتامین های B، فولات و B6 هستند. این دو ویتامین کمک می کنند سطح هموسیستئین در خونتان کاهش پیدا کند. خوردن غذاهای سرشار از ویتامین B مانند چغندر می تواند به کاهش سطح هموسیستئین کمک کند. افزایش سطح هموسیستئین می تواند خطر بیماری های قلبی و عروقی را افزایش دهد. از آنجا که چغندرها سرشار هستند از آنتی اکسیدان، می توانند به کاهش التهاب در بدن نیز کمک کنند. دیگر میوه ها و

سبزیجات نیز حاوی آنتی اکسیدان هستند اما هر کدام چپش آنتی اکسیدان خاص خود را دارند. چغندر به خاطر داشتن بتالائین، خاص است.

#### بهبود استقامت

چغندرها سرشار از نیترات هستند. تاثیر هضم نیترات ها در بدن، اتساع عروق خونی است. دلیل دیگری که چغندر برای سلامت قلب مفید است می تواند این باشد.

مشخص شده مقدار متمرکزی از نیترات ها که در آب چغندر پیدا می شود می تواند برای ورزشکاران نیز مفید واقع شود، اما نه فقط به خاطر مفید بودنش برای قلب.

تحقیقات نشان داده وقتی افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، آب چغندر استفاده می کنند قدرت عضلاتشان افزایش پیدا می کند. این می تواند خبر خوبی برای افرادی باشد که به دلیل نارسایی قلبی از انجام بسیاری از کارها محروم هستند.

افزایش قدرت عضلات در ورزشکاران نیز دیده شده. برخی تحقیقات اما نه همه آنها نشان داده اند که مصرف آب چغندر می تواند باعث افزایش استقامت در ورزش شود.

در یک تحقیق مشخص شد دوندگانی که 75 دقیقه قبل از طی یک مسیر 5 کیلومتری، چغندر کامل استفاده کردند توانستند سریع تر بدونند و در مسیر، زمان کمتری صرف استراحت کنند. این را باید در نظر گرفت که در این تحقیق از چغندر کامل استفاده شده بود نه آب آن.

#### کاهش خطر زوال عقل

اسید نیتریک موجود در چغندرها در کنار افزایش استقامت و سلامت قلب می تواند تاثیر مثبت دیگری روی بدن داشته باشد. اسید نیتریک می تواند جریان خون به مغز را افزایش دهد. بنابراین خطر بروز مشکلاتی نظیر آلزایمر یا زوال عقل کاهش می یابد.

در یک تحقیق به افراد مسن برنامه های غذایی سرشار از نیترات و با نیترات پایین داده شد. سپس محققان، جریان خون به مغز را در این افراد مورد بررسی قرار دادند. به گروهی که قرار بود نیترات بالا دریافت کنند آب چغندر داده شد.

محققان متوجه شدند کسانی که آب چغندر مصرف می کردند، پرفیوژن مغزی بیشتری در لوب فرونتال مغزشان داشتند.

این تاثیر بدان جهت اهمیت دارد که قسمت لوب فرونتال مغز در برابر آلزایمر و زوال عقل آسیب پذیر است.