

شلغم و این همه خواص!

شلغم از جمله میوه هایی است که در فصول سرد سال و یا در هنگام ابتلا به سرما خوردگی ها آنرا روی اجاق هر خانه ای مشاهده خواهید کرد.



شلغم از جمله میوه هایی است که در فصول سرد سال و یا در هنگام ابتلا به سرما خوردگی ها آنرا روی اجاق هر خانه ای مشاهده خواهید کرد. شلغم را می توان متخصص سرما خوردگی نامید! این میوه سرشار از ویتامین های مفید و طبیعی برای بهبود بیماری های باکتریایی است.

اولین باد پاییزی که شروع به وزیدن می کند، سرماخوردگی و دردهای ناشی از آن هم بساطش را پهن می کند و خیلی ها را مبتلا می کند. سرفه، عطسه و آبریزش از بینی گاهی چنان کلافه مان می کند که حاضریم هر نسخه ای را که اطرافیان می پیچند مصرف کنیم تا زودتر از این بیماری ساده اما خسته کننده نجات پیدا کنیم. حتی اگر این درمان از نوع دستورهای مادر بزرگها باشد!

شلغم یکی از این گیاهان است که به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی توصیه می شود.

دکتر غلامرضا کردافشاری با اشاره به خواص شلغم می گوید: شلغم گیاهی سرشار از فیبر، ویتامین های B1، B2، B3، کلسیم، پتاسیم، آهن و فسفر است که می تواند با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در مقابل بیماری های ویروسی و عفونی مقاوم کرده و به درمان سرماخوردگی کمک کند.

این گیاه مقوی و اشتهاآور نه تنها در تسکین سرفه و کاهش التهاب مجاری تنفسی مؤثر است بلکه در درمان یبوست، کاهش قند خون و تقویت کبد نیز نقش دارد.

این متخصص طب سنتی می افزاید: هرچند شلغم منبعی غنی از انواع ویتامین ها است اما نحوه پخت این گیاه در حفظ خواص آن بی تأثیر نیست.

درحقیقت بخارپز کردن کمترین آسیب را به مواد مغذی شلغم می زند. وی در خاتمه خاطرنشان می کند: در هنگام سرماخوردگی بخور شلغم در رفع گرفتگی بینی و التهاب مجاری تنفسی مؤثر است.