

شلغم برای درمان آسم مفید است

مریم مراداف متخصص تغذیه گفت: شلغم در درمان آسم و سرفه‌های خلط دار مؤثر است و مصرف آن عامل مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و مفاصل است.



جام جم آنلاین: مریم مراداف متخصص تغذیه گفت: شلغم در درمان آسم و سرفه‌های خلط دار مؤثر است و مصرف آن عامل مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و مفاصل است.

این متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس افزود: شلغم سرشار از ویتامین C است و بهتر است که شلغم بخار پز شود به دلیل اینکه ویتامین C بر اثر اکسیداسیون خیلی سریع از بین می‌رود.

وی گفت: مصرف شلغم برطرف کننده سرفه، نرم کننده سینه، معده و روده است و به علت داشتن ویتامین های A، C، بر نور چشم و قدرت بینایی افزایش می‌دهد.

این متخصص تغذیه افزود: شلغم ادرار آور است و موجب دفع سنگ‌های مجاری ادراری می‌شود و می‌تواند بلورهای اسید اوریک را حل کند و از دردهای مفاصل و نقرس جلوگیری کند. شلغم در درمان آسم و سرفه‌های خلط دار مؤثر، میکروب کش و ضد باکتری قوی است و مصرف آن به دلیل داشتن ماده‌ای به نام تیوسیانات برای کسانی که مشکل تیروئید دارند ضرر دارد.

مراداف افزود: مغذی‌های موجود در شلغم برای تشکیل بافت استخوانی و بافت همبند ضروری هستند، بنابراین مصرف شلغم عامل مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و مفاصل است و سرشار از پتاسیم و کلسیم است که برای فشارخونی‌ها می‌تواند بسیار مفید باشد.