

شقاقل؛ درمان کننده بیماری های قلب

«شقاقل» از نوع سبزیجات ریشه ای و متعلق به خانواده هویج است. شکل این گیاه مانند هویج است اما پوست آن کم رنگ تر است. شقاقل، از زمان های قدیم مورد مصرف قرار می گرفته است.



«#شقاقل» از نوع سبزیجات ریشه ای و متعلق به خانواده هویج است. شکل این گیاه مانند هویج است اما پوست آن کم رنگ تر است. شقاقل، از زمان های قدیم مورد مصرف قرار می گرفته است.

به گزارش سلامت نیوز این گیاه منبع غنی از آنتی اکسیدان، ماده معدنی، فیبر، ویتامین A و مقدار کمی ویتامین های دیگر است. این گیاه که نسبت به هویج ویتامین بیشتری دارد، حاوی مقدار زیادی پتاسیم است.

در این مطلب از «#ehow» به خواص این گیاه اشاره شده است که خواندن آن، مفید است.

* اسیدفولیک موجود در آن، بیماری قلبی را کاهش می دهد و مانع شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان می شود.

* مصرف آن به بیماران کلیوی، سلولیت و چاقی مفرط توصیه می شود.

* از آن جا که شقاقل منبع عالی ویتامین C و نیاسین است، سیستم ایمنی بدن، سیستم گوارشی، پوست و عصب را تقویت می کند.

* میزان زیاد فیبر موجود در آن، در کاهش کلسترول و حفظ قند خون نرمال موثر است.

* فشار خون بالا، یبوست و ناراحتی های متعدد قلب را کاهش می دهد.

* خطر نقص جنین را در زنان باردار پایین می آورد.

* با بهبود عملکرد برونشیتی، به بیماران مبتلا به آسم کمک می کند. * ریشه آن خاصیت ادرار آور و آنتی اکسیدان دارد.

* مصرف این گیاه به افرادی که از کم خونی رنج می برند، توصیه شده است.

منبع: روزنامه خراسان