



## آشنایی با خواص درمانی شقاقل

شقاقل، از نوع سبزیجات ریشه‌ای و متعلق به خانواده هویج است. شکل این گیاه مانند هویج است اما پوست آن کم رنگ‌تر است. شقاقل، از زمان‌های قدیم مورد مصرف قرار می‌گرفته است.

شقاقل، از نوع سبزیجات ریشه‌ای و متعلق به خانواده هویج است. شکل این گیاه مانند هویج است اما پوست آن کم رنگ‌تر است. شقاقل، از زمان‌های قدیم مورد مصرف قرار می‌گرفته است.

این گیاه منبع غنی از آنتی‌اکسیدان، ماده معدنی، فیبر، ویتامین A و مقدار کمی ویتامین‌های دیگر است. این گیاه که نسبت به هویج ویتامین بیشتری دارد، حاوی مقدار زیادی پتاسیم است.

خواص این گیاه:

- اسیدفولیک موجود در آن، بیماری قلبی را کاهش می‌دهد و مانع شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان می‌شود.
- مصرف آن به بیماران کلیوی، سلولیت و چاقی مفرط توصیه می‌شود. [نکته بهداشتی روز: اجتناب از سلولیت]
- از آن جا که شقاقل منبع عالی ویتامین C و نیاسین است، سیستم ایمنی بدن، سیستم گوارشی، پوست و عصب را تقویت می‌کند.
- میزان زیاد فیبر موجود در آن، در کاهش کلسترول و حفظ قند خون نرمال موثر است.
- فشار خون بالا، بیوست و ناراحتی‌های متعدد قلب را کاهش می‌دهد.
- خطر نقص جنین را در زنان باردار پایین می‌آورد.
- با بهبود عملکرد برونشیتی، به بیماران مبتلا به آسم کمک می‌کند.
- ریشه آن خاصیت ادرار آور و آنتی‌اکسیدان دارد.
- مصرف این گیاه به افرادی که از کم خونی رنج می‌برند، توصیه شده است.