



شلغم یکی از سبزیجات بسیار مقوی و مغذی محسوب می‌شود که به خاطر دارا بودن تقریباً ۱۰ درصد مواد قندی و سرشار بودن از کلسیم و منیزیم جزو مواد غذایی بالارزش است. در غده شلغم پخته مقادیری از انواع ویتامین B وجود دارد و برگ‌های سبز آن از نظر ویتامین A قابل توجه است. در ۱۰۰ گرم شلغم تقریباً ۲۵ کالری انرژی نهفته است.

• خواص درمانی

شلغم از مواد سازنده خون است و حاوی مقدار زیادی آهن و مس است که موجب افزایش خون بویژه هموگلوبین می‌شود. (قابل ذکر است قدرت جذب آهن گیاهی در مقایسه با آهن حیوانی بسیار پایین است) شلغم قدرت بینایی را افزایش می‌دهد و به دلیل داشتن ویتامین‌های A، B و C بر نور چشم می‌افزاید و از شب‌کورگی جلوگیری می‌کند. شلغم دارای یک ماده ضد عفونی قوی و میکروب‌کش است، به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی و ویروسی تأثیر زیاد دارد. مصرف شلغم افراد را در برابر بیماری‌های پوستی بیمه می‌کند و در بهبود جوش صورت موثر است. افرادی که مبتلا به جوش صورت و آگزما هستند، چنانچه هر روز مقدار کمی شلغم خام بخورند نیاز بدن آنها به گوگرد برطرف شده و در نتیجه جوش صورت آنها از بین خواهد رفت. در تقویت تخمدان‌ها نقش اساسی دارد و رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می‌کند. آرام‌بخش و ترمیم‌کننده سریع زخم‌ها بوده و برای تقویت کبد مفید است. به علت داشتن فیبر، پاک‌کننده قوی روده‌هاست و خواص تسکین‌دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب‌آور تبدیل کرده است. برای بهبودی شقاق، شستشوی ناحیه مبتلا با آب جوشانده شلغم مفید است. شربت شلغمی برای درمان سیاه‌سرفه در کودکان مفید است و مصرف این شربت هیچ ضرری برای کودکان ندارد. برای تهیه شربت شلغم، ابتدا وسط یک شلغم را خالی کرده در آن کمی شکر بریزید، پس از مدتی داخل آن آب جمع می‌شود. آب را با قاشق برداشته و مصرف کنید. شلغم مانند لبو سرشار از فسفر می‌باشد، لذا برای مغز، قدرت حافظه و تقویت بافت‌های عصبی مفید است.

توصیه: مبتلایان به دیابت مراقب باشند. شلغم دارای مقدار زیادی مواد قندی است. از این رو برای افراد مبتلا به دیابت منع شده است. شلغم تقریباً دارای ۷/۴ درصد مواد قندی بوده و بسیار چاق‌کننده می‌باشد. مصرف شلغم به علت دارا بودن تیوسیانات برای بیمارانی که دچار گواتر ساده (کم کاری تیروئید) هستند بسیار مضر است. لازم است شلغم خام را با دقت و احتیاط بجوید تا معده شما ناراحت و خسته نشود.

نکته: چنانچه هر روز از شلغم استفاده می‌کنید یک مقدار از آن را به صورت خام یا بخارپز مصرف کنید، چرا که پختن آن با آب مقداری از گلوکوزینولات‌ها (از ترکیبات ضدسرطان) را از بین می‌برد و از ارزش غذایی آن می‌ک