

### شاهی برای مبتلایان به آسم مفید است

یک متخصص تغذیه گفت: شاهی سرشار از ویتامین A است و برای مبتلایان به آسم می‌تواند مفید باشد.



یک متخصص تغذیه گفت: شاهی سرشار از ویتامین A است و برای مبتلایان به آسم می‌تواند مفید باشد.

مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با فارس افزود: سبزی شاهی یا تره تیزک یکی از معطرترین سبزی‌ها است و سرشار از ویتامین A است.

وی گفت: ویتامین A در منابع گیاهی به صورت کاروتنوئید است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. ویتامین A برای درمان بیماری‌هایی که مبتلا به آسم هستند یا مشکلاتی در مخاط دستگاه تنفسی دارند، مفید است.

کیمیگر اضافه کرد: هر 100 گرم سبزی شاهی 15 گرم کالری دارد و حاوی 500 میکروگرم ویتامین A و 35 میلی‌گرم ویتامین C است. همچنین اسید فولیک و فیبر بالایی دارد.

سبزی شاهی یا تره تیزک یکی از معطرترین سبزی‌ها است و سرشار از ویتامین A است.