



نیترات موجود در اسفناج موجب افزایش رشد و قدرت بدنی می‌شود

متخصصان تغذیه در یک مطالعه جدید اعلام کردند که خوردن اسفناج موجب افزایش رشد و قدرت بدنی می‌شود اما این تاثیر سودمند نه به دلیل آهن بلکه به خاطر نیترات موجود در این سبزی است.

همشهری آنلاین: متخصصان تغذیه در یک مطالعه جدید اعلام کردند که خوردن اسفناج موجب افزایش رشد و قدرت بدنی می‌شود اما این تاثیر سودمند نه به دلیل آهن بلکه به خاطر نیترات موجود در این سبزی است.

به گزارش ایسنا، این متخصصان تاکید دارند: نیترات‌ها که در سبزیجات دارای برگ‌های پهن و سبزرنگ یافت می‌شوند، قادر هستند کارخانه‌های سلولی تولید نیرو در داخل بدن موسوم به میتوکندری‌ها را تقویت کرده و در نتیجه برای بدن انرژی تهیه کنند.

میتوکندری‌ها اجزای بسیار کوچک لویبایی شکل در داخل تک تک سلول‌های بدن هستند که انرژی لازم برای فعالیت و رشد سلولی را تامین می‌کنند و طبق مطالعات گسترده، سبزی اسفناج به تنهایی برای افزایش توان و عملکرد میتوکندری‌ها کافی است.

روزنامه دیلی میل در این باره گزارش کرد: تا این اواخر متخصصان تصور می‌کردند که ماده شیمیایی نیترات عاری از ارزش غذایی است اما مطالعات اخیر خلاف این باور را ثابت کرده است.

کارشناسان تغذیه در سوئد نشان دادند که پس از مصرف دوز اندکی از نیترات غیرارگانیک به مدت سه روز، افراد سالم در حین دویدن و دوچرخه‌سواری کمتر به اکسیژن نیاز پیدا کردند.

نیترات موجود در رژیم غذایی سطح اکسید نیترات را در بدن افزایش می‌دهد. اکسید نیترات مولکولی است که عروق خونی را باز می‌کند و در نتیجه فشار خون را کاهش داده و گردش خون را بهبود می‌بخشد.

بنابراین گزارش، اسفناج از نظر داشتن ویتامین ب3 بسیار غنی است و داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است.

پلاگر یک نوع بیماری است که بر اثر کمبود ویتامین ب3 در بدن تولید می‌شود و نشانه‌های آن ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و بوجود آمدن لکه‌های قرمز روی بدن است.

همچنین در اسفناج مقادیر زیادی آهن، ید، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک وجود دارد که تمام آنها املاح معدنی مفید برای بدن محسوب می‌شوند. برگ اسفناج منبع غنی از ویتامین‌های ث، ب3، آ، آهن و پتاسیم است.

اسفناج با داشتن خاصیت قلیایی حالت اسیدی در بدن را کاهش می‌دهد. خنک کننده بوده و برای پائین آوردن تب مفید است. بعلاوه این سبزی ورم روده کوچک را رفع می‌کند.

اسفناج درعین حال ملین است و یبوست را برطرف می‌کند. برای لاغر شدن و کاهش وزن نیز سودمند است.

اسفناج همچنین به دلیل داشتن ماده‌ای موسوم به [#171&اسپیناسین](#) هضم غذا را تسریع می‌کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می‌شود. خوردن اسفناج در رفع تشنگی نیز موثر بوده و برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است.

مطالعات اخیر نیز نشان داده است که اسفناج موجب تسریع رشد کودکان و افزایش شیر مادران شیرده می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که اسفناج سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگون مثل کلسیم، فسفر، پروتئین، چربی، قند و ید است که موجب تقویت دندانها، ترمیم استخوان‌ها و جوش خوردگی شکستگی‌ها می‌شود.

اسفناج، تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد و بنابراین بهترین دارو برای افراد مبتلا به کم خونی است.

این مطالعات در مجله متابولیسم سلولی به چاپ رسیده است.