

## کاهو خاصیت درمانی دارد



متخصصان تغذیه می‌گویند کاهو حاوی ویتامین ب 6، ویتامین ث، ویتامین ای، اسید فولیک و بسیاری دیگر از املاح معدنی است و یکی از مهمترین نتایج گنجاندن این سبزی باطراوت در رژیم غذایی حفظ سلامت چشم‌ها و بینایی است.

متخصصان تغذیه می‌گویند کاهو حاوی ویتامین ب 6، ویتامین ث، ویتامین ای، اسید فولیک و بسیاری دیگر از املاح معدنی است و یکی از مهمترین نتایج گنجاندن این سبزی باطراوت در رژیم غذایی حفظ سلامت چشم‌ها و بینایی است.

به گزارش ایسنا، کاهو دارای مقدار زیادی الیاف است که دفع پس ماندهای غذایی را از روده آسان می‌سازد.

این سبزی حاوی کلسیم، فسفر، آهن، چربی به میزان خیلی کم، سدیم، پتاسیم، ویتامین آ، ویتامین ب 1، ویتامین ب 2، ویتامین ب 3، ویتامین ث، ارسنیک و اسید اگزالیک است.

به گزارش روزنامه تایمز آو ایندیا، کاهو ضمناً دارای مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس بوده و به دلیل داشتن ماده‌ای موسوم به [#171&laquo&#171;لاکتوکروم](#); خاصیت خواب آور و مسکن دارد. به گفته پزشکان، از لاکتوکروم بعنوان داروی خواب آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده می‌شود.

کاهو همچنین حاوی ماده‌ای موسوم به [#171&laquo&#171;تری‌داس](#); است که مسکن و ضد درد است. کاهو طبع سرد و مرطوب دارد، تمیز کننده خون است، به علت داشتن آهن زیاد خون‌ساز است، ضد تورم است، آرام بخش است، برای ضعف اعصاب مفید بوده، ملین و ادرار آور است، زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند، اثر ضد تشنج دارد و بالاخره این که درد معده را تسکین داده و ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.

پزشکان توصیه می‌کنند که مصرف کاهو به هنگام شیردهی مقدار شیر مادر را افزایش می‌دهد. کاهو برای درمان سیاه‌سرفه، روماتیسم، برونشیت، تشنج، تپش قلب، یرقان، انسداد مجاری طحال و کبد مفید بوده و همچنین تصفیه‌کننده خون است. برای رفع سرفه و درد سینه مصرف کاهو پخته مفید است. به علاوه خوردن کاهو پیش از خواب می‌تواند مشکل بی‌خوابی را درمان کند.