



مصرف کاهو به حفظ هوشیاری مغز و سلامت بدن کمک می کند

کاهو حاوی ویتامین C است که ضد اسکوربوت است...

کاهو حاوی ویتامین C است که ضد اسکوربوت است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کاهو ارزش غذایی چندان ندارد، اما از لحاظ درمانی فوق العاده است و مملو از نمک های معدنی است که خاصیت قلیایی دارند. بنابراین، سبب تصفیه خون می شود، به حفظ هوشیاری مغز و سلامت بدن کمک می کند.

برگ های بیرونی کاهو ارزش خوراکی بسیار دارند. این برگ ها بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرند و نسبت به برگ های داخلی که فشرده ترند ویتامین بیشتری دارند. هرچه کاهو سبزتر باشد ویتامین بیشتری دارد.

کاهو محتوی چند ماده مهم و شفابخش است. برای بدن مفید است. به مغز، دستگاه عصبی و ریه ها کمک می کند.

آب کاهو، خنک و شادابی بخش است. میزان فراوانی منیزیم در آب آن وجود دارد که سبب تقویت بافت عضلانی، اعصاب و مغز می شود. آب کاهو جنبه درمانی دارد. بهتر است، برگ های سبز تیره آن مصرف شوند. برگ های داخلی یا مغز کاهو که روشن تر و سفیدترند را مصرف نکنید. برگ های سبز محتوی کلروفیل و مواد مغذی هستند در حالی که مغز کاهو این مواد را ندارد.

کاهو مملو از سلولز است که حجم مواد داخل روده و حرکات روده را افزایش می دهد، بنابراین، در درمان یبوست بسیار مفید است.

کاهو در درمان بی خوابی مؤثر است. چرا که ماده خواب آوری به نام لکتوکاریوم دارد که سه درصد یا کمتر کربوهیدرات دارد.

ماده غذایی مناسب برای درمان دیابت است. افراد دیابتی می توانند به راحتی از آن استفاده کنند.

کاهو میزان قابل توجهی آهن دارد و بنابراین هموگلوبین ساز است. برای درمان کم خونی مفید است. میزان آهن قابل جذب از این طریق بسیار بیشتر از جذب آهن غیر آلی است.