



به این دلایل هر روز کرفس مصرف کنید

بسیاری از مواد مغذی موجود در کرفس به محافظت از سلامت چشم ها در برابر انحطاط ماکولا کمک می کنند.

بسیاری از مواد مغذی موجود در کرفس به محافظت از سلامت چشم ها در برابر انحطاط ماکولا کمک می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، کرفس، گیاهی بومی خاورمیانه و مدیترانه محسوب می شود، اما امروزه تقریباً در هر نقطه ای از جهان مصرف می شود. بر خلاف بسیاری از دیگر سبزیجات، هر بخش از گیاه کرفس قابل استفاده و مصرف است. از دانه ها تا برگ ها، کرفس به روش های مختلف قابل استفاده است.

به این دلایل هر روز کرفس مصرف کنید

به گزارش "ادوایس اند سلوشن"، کرفس از محتوای ویتامین ها و مواد معدنی خوبی سود می برد. اسید فولیک و پتاسیم موجود در کرفس به بدن در ارائه عملکرد مطلوب خود کمک می کنند. اما مهم‌ترین ویژگی کرفس محتوای ویتامین C بالای آن است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر بیماری کمک کند. در ادامه با برخی از فواید مصرف کرفس بیشتر آشنا می شویم.

کاهش کلسترول

مصرف کرفس به واسطه فتالات ها به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند. فتالات ها تولید اسیدهای صفراوی را تحریک می کنند، که این شرایط به کاهش کلسترول بد (LDL) در خون کمک می کند. تنها کاری که باید انجام دهید مصرف دو ساقه کرفس در روز است.

ادرارآور طبیعی

سطوح پتاسیم و سدیم موجود در کرفس آن را به یک ادرارآور بالقوه تبدیل می کنند. این ویژگی به خروج سموم مضر از بدن کمک می کند.

کاهش التهاب

کرفس دارای ترکیباتی است که می تواند به پیشگیری از انواع مختلف سرطان کمک کنند. آنها سلول های سرطانی را در بدن سم‌زدایی می کنند و به پیشگیری از شکل گیری آنها، به ویژه سرطان تخمدان، کمک می کنند.

درمان عفونت مثانه

به واسطه ویژگی های ضد التهابی و ادرارآور، کرفس در خروج سنگ های کیسه صفرا از بدن و درمان عفونت های مثانه مفید است.

درمان بوی بد دهان

بهداشت ضعیف دهان و دندان یکی از دلایل شکل گیری بوی بد دهان یا نفس بدبو است. باکتری هایی که از مواد غذایی باقیمانده بین دندان ها و لثه تغذیه می کنند، در شکل گیری بوی بد دهان نقش دارند. جویدن کرفس می تواند به پاکسازی این مواد غذایی کمک کند، در شرایطی که به فضای دهان و نفس نیز طراوت می بخشد.

کمک به کاهش وزن

یک ساقه کرفس به طور میانگین تنها 15 کالری دارد. این در شرایطی است که به واسطه محتوای فیبر موجود در کرفس می توان احساس سیری را در بلند مدت تجربه کرد و از مصرف تنقلات و میان وعده های چاق کننده پرهیز کرد.

کاهش نشانه های قاعدگی

ترکیبات موجود در کرفس می توانند با نشانه های قاعدگی مانند نفخ، سردرد، و درد در ناحیه شکم مقابله کنند. ماده شیمیایی گیاهی آنتول موجود در کرفس به مقابله با گرگرفتگی که می تواند در دوران قاعدگی رخ دهد، کمک می کند.

سلامت چشم

بسیاری از مواد مغذی موجود در کرفس به محافظت از سلامت چشم ها در برابر انحطاط ماکولا کمک می کنند. یک ساقه بزرگ کرفس می تواند حاوی حداقل 10 درصد از دوز توصیه شده ویتامین A روزانه باشد که این ماده مغذی برای سلامت چشم مفید است.

تقویت میل جنسی

کرفس حاوی آندروستنول و آندروستنون است که به افزایش میل جنسی کمک می کنند.