



HiDoctor.ir

روزهداران خوردن کاهو را فراموش نکنند

کاهو از سبزی های بسیار مفیدی است که علاوه بر خواص درمانی، مصرف غذایی نیز دارد و در میان سبزی ها، تاریخی کهن دارد.

کاهو از سبزی های بسیار مفیدی است که علاوه بر خواص درمانی، مصرف غذایی نیز دارد و در میان سبزی ها، تاریخی کهن دارد. به گزارش میزان، کاهو یکی از قدیمی ترین سبزیجات دنیا است که منشأ آن در هندوستان و آسیای مرکزی می باشد. کاهو طبق مدارکی که بدست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کاهو گیاهی است یک ساله که دارای برگ های پهن و دراز و سبز، با طعم کمی شیرین می باشد.

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می شود حدود 16 نوع می باشد که در تمام طول سال وجود دارد. روی هم رفته دو دسته کاهو وجود دارد :

کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می شود که کاهوی گرد HEAD LETTUCE و کاهوی ایرانی ROMAINE LETTUCE از انواع مهم آن است. کاهوی ایرانی از نظر مواد غذایی از کاهوی گرد بهتر است. کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد، زیرا دارای مقدر زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می کند .

فواید کاهو برای سلامتی بدن :

کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است. دانشمندان علم تغذیه و گیاه‌شناسی برای کاهو خواص متعددی را بیان کرده اند که در ذیل به تعدادی از آنها می پردازیم:

1. کاهو، یک داروی تسکین دهنده و آرام بخش طبیعی است، زیرا شامل مقدار کمی از یک ماده ی شیمیایی به نام لاکتوسین (LACTUCIN) است که وقتی به مقدار زیاد مصرف گردد، موجب سستی در بدن می شود.

2. کاهو خون را صاف و تمیز می کند. لذا امام صادق (ع) فرمود: کاهو بخورید، زیرا خون را صاف میکند. (بحارالانوار/ج14)

3. کاهو بویژه نوعی از آن که دارای برگ های زرد است، غذایی زودهضم است و خواب آرامی را به دنبال دارد. از این رو رسول خدا(ص) فرمود: کاهو، خواب آور و برای هضم غذا مفید است. (بحارالانوار/ج14)

4. امام رضا (ع) به شیعیان خود توصیه می فرمودند: تامی توانید کاهو بخورید ، زیرا کاهو رقت خون را از بین می برد و بهتر از سایر سبزی ها، خون را تصفیه می نماید.

5. کاهو دارای آهن فراوان است که برای خونسازی در بدن لازم است. لذا از مؤثرترین و طبیعی ترین درمان های کم خونی است.

6. کاهو، بینایی را تقویت می کند.

7. کاهو موی سر را به رنگ سیاه زیبایی در می آورد، به خصوص اگر ناشتا خورده شود.

8. کاهو خواب آور و آرام بخش است.

9. کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.

10. کاهو سرشار از آب (بیولوژیک) می باشد و املاح معدنی نیز دارد.

11. کاهو، ضدیبوست و خشکی مزاج است.

12. کاهو، چهره ی انسان را با طراوت و در گونه های صورت، سرخی زیبایی پدید می آورد.
13. اگر کاهو را با سکنجبین یا سرکه بخورند، اشتها آور است.
14. شصت گرم کاهو را اگر در یک لیتر آب به مدت یک ساعت با آتش ملایمی بجوشانید، جوشانده ای به دست می آید که خواب آور و بطور ملایم ملین (نرم کننده) است و کبد را از سموم پاک می کند.
15. جوشانده ی فوق، در هنگام اختلالات کبدی بخصوص یرقان (زردی) مفید و موثر است.
16. کاهو زخم های مجاری ادرار و مثانه را درمان می کند.
17. کاهو قوای جنسی را تقویت می کند.
18. برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.
روزه داران خوردن کاهو را فراموش نکنند
19. زنان شیرده اگر می خواهند که شیرشان زیاد شود، باید کاهوی پخته بخورند.
20. کاهو ضد تورم است و ورم غدد لنفاوی را برطرف می کند.
21. چنانچه کاهو مخلوط با عصاره ی هویج خورده شود، بر خاصیت آن افزوده می گردد.
22. به علت اینکه تمام انواع کاهو سبزینه(کلروفیل) دارند، می توان شیره ی تمام انواع آن را گرفت. بهترین قسمت برای گرفتن شیره، برگ های خارجی کاهو است که بالاترین کلروفیل را دارد.
23. کاهو یک طبیعت آرام دهنده دارد و درد معده را تسکین می دهد .
24. کاهو ملین و ادرار آور است و برای بهبود بند آمدن ادرار تجویز می شود.
25. کاهو برای معالجه ی یرقان ، انسداد مجاری طحال و کبد مفید است.
26. کاهو برای اشخاص عصبانی و پریشان مفید است، زیرا خواب راحت و آرامی ایجاد می کند، لذا اشخاصی که مبتلا به تپش قلب و بی خوابی هستند باید هنگام شب، قبل از خواب کاهو بخورند.
27. اگر کاهوی سوخته را به صورت پودر درآورید و بر روی جوش ها و زخم ها بپاشید، برای التیام جراحات و ترمیم آنها مفید است.
28. مصرف کاهو، انزال منی بطور دائم، احتلام مکرر، تکرر ادرار را شفا می بخشد، بدین منظور باید مقدار 7 گرم تخم کاهو را به صورت گرد یا جوشانده تناول کنید.
29. برگ های سبز کاهو بیشتر از برگ های سفید دارای ویتامین C است و علاوه بر آن مقدار نسبتاً زیادی ویتامین A و ویتامین E دارد.
30. هر 28 گرم کاهو، 3 کالری ارزش انرژی زایی دارد.

خواص تخم کاهو :

تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

1. تخم کاهو خواب آور است.
2. خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می کند.
3. تخم کاهو برای درد سینه مفید است.
4. خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهایی که قطره قطره ادرار می کنند باید تخم کاهو بخورند (در حدود 10 گرم روزانه) تا این مرض در آنها برطرف شود .

مضرات :

اگر در خوردن کاهو افراط نکنید، این سبزی به هیچ وجه مضر نیست.

زیاده روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی ، فراموشی و کم شدن حافظه ، ضعف دید چشم و نفخ شکم می شود. برای برطرف کردن این عوارض می توان کاهو را با نعناع ، کرفس و زیره میل کرد .