

فواید شگفت انگیز آب سیب زمینی برای سلامتی

یا می‌دانستید آب سیب زمینی حاوی پتاسیم، آهن، فیبر، کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین‌های A، B و C است و معلوم شده بیماری‌های گوناگونی را درمان می‌کند؟



یا می‌دانستید آب سیب زمینی حاوی پتاسیم، آهن، فیبر، کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین‌های A، B و C است و معلوم شده بیماری‌های گوناگونی را درمان می‌کند؟

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، سیب زمینی قرن‌هاست که به عنوان درمانی طبیعی برای بیماری‌های مختلف کاربرد دارد.

آب سیب زمینی خواص آنتی‌اکسیدانی دارد

آب سیب زمینی برای درد مفاصل سالمندان بسیار مفید است زیرا اسید اوریک را از بدن خارج می‌کند. آب سیب زمینی حاوی آلکالین است که می‌تواند برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی سودمند باشد.

آب سیب زمینی، کمک زیادی به سیستم گوارش می‌کند، مانند التیام زخم معده، مشکلات گوارشی و یبوست. آب سیب زمینی، اسیدبته‌ی معده را تعدیل کرده و دردهای زخم معده را تسکین می‌دهد. برای این منظور بهتر است از آب سیب زمینی قرمز استفاده کنید، مخصوصاً سیب زمینی‌های تازه. خیلی مهم است که آب سیب زمینی قرمز را فوراً بعد از تهیه بنوشید. قبل از تهیه‌ی آب سیب زمینی، آن‌ها را خوب بشوید، تمیز کنید و خشک کنید. هرگز از سیب زمینی‌های سبز یا آن‌هایی که لکه‌های سیاه دارند استفاده نکنید چون ممکن است حاوی مواد سمی باشند.

سیب زمینی نسبتاً ارزان‌قیمت است و مجبور نیستید هزینه‌ی زیادی صرف خرید آن بکنید. سیب زمینی با پوست، منبع عالی فیبر است. آب سیب زمینی حاوی درشت مولکول‌های پیچیده‌ی نشاسته‌ای است که منبعی از انرژی برای نیازهای حیاتی بدن می‌تواند باشد. بیشتر افراد از مصرف سیب زمینی اجتناب می‌کنند چون نگران این هستند که وزنشان افزایش پیدا کند. با این که سیب زمینی بدون تردید حاوی مقادیر قابل توجهی نشاسته است؛ اما آن چیزی که در کالری دریافتی تفاوت ایجاد می‌کند، روش پخت آن‌هاست. سرخ کردن باعث از دست رفتن تمام ارزش‌های غذایی آن می‌شود.

سیب زمینی با پوست اگر بخارپز شود، پروتئین بسیار زیادی داشته و املاح و مواد معدنی قابل توجهی به بدنتان خواهد رساند. چیزی که باعث می‌شود آب سیب زمینی مقوی باشد، پتاسیم بالای آن است. آب سیب زمینی علاوه بر پتاسیم، منبع غنی ویتامین B و C نیز هست، ضمناً یک عدد سیب زمینی متوسط می‌تواند مقادیر زیادی آهن به بدنتان برساند. اگر آب سیب زمینی خام را تهیه کنید تمام این خواص، کیفیتشان بسیار بهتر خواهد شد.

فواید آب سیب زمینی برای پوست

آب سیب زمینی، یک ضد عفونی‌کننده‌ی شگفت‌انگیز برای پوست مستعد آکنه است. می‌توانید یک سیب زمینی خام را به دو نیم کرده و روی ناحیه‌ی مورد نظر بگذارید. خواص آنتی باکتریال آب سیب زمینی، میکروارگانیزم‌های مضر پوست را نابود کرده و پوست را درخشان و قوی می‌کند. برخی از اسیدهای ناپایدار در آب سیب زمینی حتی می‌توانند تیرگی‌های پوست را برطرف کرده و رنگ

پوست را روشن‌تر کنند. بافت جای زخم به طور کلی از سلول‌های مرده تشکیل شده است؛ خاصیت اسیدی آب سیب زمینی می‌تواند به زدودن سلول‌های مرده کمک کرده و سلول‌های جدید و قوی پوست را نمایان کند. اگر دچار التهاب پوست یا تیرگی پوست هستید، آب سیب زمینی خام می‌تواند این بافت‌ها را بهبود ببخشد.

فواید آب سیب زمینی برای معده

تعادل اسید و باز بدن ما معیاری برای سلامت جسمی ماست. ما باید تغذیه‌ای داشته باشیم که این تعادل پیوسته حفظ شود. اسیدهای سیب زمینی مانند فسفات یا سولفور ممکن است این سبزی را اسیدی کند اما سیب زمینی حاوی ویژگی‌های ضد اسیدی نیز هست مانند کلسیم، پتاسیم و سدیم، منیزیم و آهن. از آنجایی که اسیدهای موجود در یک غذا معیاری برای اسیدی بودن یا قابلیت‌های حل‌شدنی آن نیستند، می‌توانیم بگوییم که آب سیب زمینی حاوی اسیدهایی است که می‌توانند به نابود کردن اسیدهای قوی‌تر معده کمک کنند.

آب سیب زمینی برای موهای خشک و خاکستری

ماسک آب سیب زمینی برای مو بسیار عالی است. ریزش مو را کنترل می‌کند و رشد موهای جدید را سریع‌تر می‌کند. بعد از استفاده از این ماسک، موهایتان نرم‌تر و زیباتر خواهند شد.

آب سیب زمینی برای گوارش و کاهش وزن

آب سیب زمینی برای آن‌هایی که سعی در کاهش وزن دارند بسیار مفید است. استفاده‌ی منظم از آن، توانایی‌های گوارشی‌تان را تقویت می‌کند. هر روز صبح قبل از صبحانه یا عصر، آب سیب زمینی بنوشید. این کار به روند کاهش وزنتان کمک می‌کند. می‌توانید کمی عسل هم به آن اضافه کنید.

آب سیب زمینی و توقف رشد سلول‌های سرطانی

آیا فرمول آب سیب زمینی می‌تواند با رشد تومورهای سرطانی مبارزه کند؟ بله آب سیب زمینی این قدرت را دارد که با تومورهای بدخیم بجنگد. آب سیب زمینی ویژگی‌های قابل توجهی دارد که رشد سلول‌های سرطانی را متوقف می‌کند. خواص آنتی‌باکتریال آب سیب زمینی ممکن است توجیه این قابلیت آن باشد.