



## اگر یک هفته کرفس بخورید چه اتفاقی در بدنتان می افتد

کرفس تُرد و تازه تقریباً 95 درصدش آب است اما از نظر تأثیری که روی بدن دارد شگفت‌انگیز است. شاید وقت آن باشد که این سبزی را وارد رژیم غذایی‌تان کنید.

کرفس تُرد و تازه تقریباً 95 درصدش آب است اما از نظر تأثیری که روی بدن دارد شگفت‌انگیز است. شاید وقت آن باشد که این سبزی را وارد رژیم غذایی‌تان کنید.

کنترل وزن برایتان راحت‌تر می‌شود؛

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، کرفس بیشترش آب است اما ویتامین K و مواد معدنی زیادی نیز دارد. چیزی که در مورد کرفس باید به یاد داشته باشید این است که کالری منفی است، یعنی بدنتان برای گوارش کرفس، به کالری بیشتری از کالری خود کرفس نیاز دارد. به منظور کاهش وزن می‌توانید خود کرفس را بخورید یا اینکه آب کرفس تهیه کنید که یک و نیم فنجان آن فقط 16 کالری دارد.

تسکین سوزش معده

ریفلاکس اسید معده به مری بیماری‌زایی است که معمولاً به دلیل تغذیه‌ی نادرست یا بدهضمی روی می‌آید. آب کرفس می‌تواند سوزش معده را فوراً تسکین بدهد و اسیدیتته‌ی معده را تنظیم کند. البته این یک راه‌حل موقت است و باید برای درمان قطعی به پزشک مراجعه کنید.

درمان زخم معده

مطالعه‌ای در سال 2010 نشان داد کرفس حاوی نوع خاصی عصاره اتانول است که از بروز زخم در مخاط سیستم گوارشی جلوگیری می‌کند. کرفس دارای فلاوونوئیدها، تانین‌ها و عصاره‌ها و آلكالوئیدهایی است که تولید موکوس محافظ در داخل روده‌ها را افزایش می‌دهند.

خواص ضدالتهابی

کرفس خاصیت ضد کلسترول هم دارد که با تعدیل سطح کلسترول موجب جلوگیری از افزایش فشارخون نیز می‌شود؛

التهاب در بدن، یک واکنش ایمنی است که در پاسخ به عفونت یا تحریک صورت می‌گیرد و لزوماً چیز بدی نیست زیرا این شیوه‌ی بدن برای محافظت از شما در برابر شیوع عفونت است. اما گاهی باید التهاب و عوارض ناشی از آن را کنترل کنید و کرفس می‌تواند در این کار کمکتان کند چون هم خاصیت ضدالتهابی دارد و هم ویژگی آنتی‌اکسیدانی. ضمناً کرفس می‌تواند کاری کند که دندان‌هایتان سفیدتر جلوه کنند زیرا کلسیم دارد.

خوب است بدانید محصولاتی که آب فراوانی دارند می‌توانند بدن را به خوبی هیدراته کنند مانند خیار (98 درصد آب) و البته کرفس (95 درصد آب).

کمک به عملکرد گوارش

کرفس علاوه بر آب فراوان، فیبر زیادی هم دارد. فیبر طبیعی و فیتوشیمیایی‌ها می‌توانند دیواره‌های معده و روده‌ها را تحریک کرده و جلوی یبوست را بگیرند زیرا به حرکت‌های دودی کمک می‌کنند. کرفس به آنزیم‌های گوارشی کمک می‌کند مواد مغذی را تجزیه کرده و جذب خون کنند.

کاهش فشار و کلسترول خون

کرفس خاصیت ضد کلسترول هم دارد که با تعدیل سطح کلسترول موجب جلوگیری از افزایش فشارخون نیز می‌شود. کرفس باعث آرام‌سازی و شل شدن عضلات می‌شود و جریان پتاسیم و کلسیم را داخل و بیرون سلول‌ها بهبود می‌دهد.

همان‌طور که دیدید کرفس فواید زیادی برای سلامتی دارد که می‌توانند در عرض مدت کوتاهی یا حتی فوراً خود را نشان بدهند.