

**فواید «شوید»**

شوید یک گیاه معطر پرفایده است که عمدتاً به خاطر خواص دارویی اش به افراد دیابتی توصیه می شود.



شوید یک گیاه معطر پرفایده است که عمدتاً به خاطر خواص دارویی اش به افراد دیابتی توصیه می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، به گفته دکتر جیمز دوک، از پایگاه اطلاعات قومی بوتانیک آمریکا، شوید دارای حدود ۷۰ ماده شیمیایی است که می تواند به مقابله با دیابت کمک کند. اما شوید دارای خواص دیگری هم هست که در ادامه اشاره می شود:

حفظ سلامت استخوان ها: برگ های شوید بی نهایت سرشار از کلسیم بوده که برای سلامت استخوان ها مفید است. مصرف شوید می تواند به دوری از بیماری های نظیر پوکی استخوان و شکستگی های مکرر کمک کند. گنجانیدن شوید در رژیم غذایی به حفظ استخوان های قوی در افراد مسن کمک می کند.

تسکین مشکلات ناشی از نفخ: تجمع گاز در بدن موجب ایجاد ناراحتی می شود. اما شوید دارای خاصیت بادشکن بوده و امکان خروج گاز اضافی را از طریق دستگاه گوارش فراهم کرده و موجب تسکین ناراحتی ناشی از نفخ می شود.

حفظ سلامت و بهداشت دهان: شوید برای سلامت دهان هم مفید است. آنتی اکسیدان های موجود در شوید مانع از بروز عفونت های لثه می شوند. همچنین به دلیل وجود اسانس درون آن، از عفونت های میکروبی پیشگیری می کند.

بهبود ایمنی: شوید از طریق محافظت از بدن در مقابل عفونت های میکروبی، موجب افزایش عملکرد ایمنی بدن می شود. شوید دارای خواص ضد میکروبی است که سیستم ایمنی بدن را قوی می کند.

بهبود سلامت تنفسی: اسانس موجود در شوید به طور طبیعی دارای خواص ضد احتقان و ضد هیستامین است که موجب از بین رفتن احتقان در سیستم تنفسی می شود. همچنین سلامت دستگاه تنفسی را بهبود می بخشد.