

## آیا آب کرفس برای سلامتی مفید است؟

با توجه به مشخصات تغذیه‌ای کرفس، میزان H2O آن یکی از برجسته‌ترین جنبه‌های مفید این گیاه است.



به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس، با توجه به مشخصات تغذیه‌ای کرفس، میزان H2O آن یکی از برجسته‌ترین جنبه‌های مفید این گیاه است.

براساس گزارش «مدیکال دیلی»، تقریباً 95 درصد گیاهان را آب تشکیل می‌دهد و از طرفی ما می‌دانیم که کرفس بسیار آبرسان و کم‌کالری است. بنابراین نوشیدنی کرفس برای افرادی که به دنبال جایگزینی برای قهوه در صبح هستند، مناسب است.

همچنین نوشیدنی‌های سبزیجات برخلاف آب میوه‌ها به طور طبیعی دارای مقادیر کمتری شکر هستند اما تبدیل میوه‌ها و سبزیجات به نوشیدنی محتوای فیبر آنها را از بین می‌برد.

«آمی شاپیرو» بنیان‌گذار تغذیه‌ی واقعی نیویورک سیتی گفت: من همیشه توصیه می‌کنم که سبزیجات را به جای نوشیدنی‌های آن مصرف کنید زیرا فیبر برای کاهش وزن، تنظیم قند خون و احساس سیری بسیار مهم است.

گفتنی است؛ تنها مزیتی که شما از نوشیدنی‌ها دریافت می‌کنید میزان زیادی مواد مغذی مانند ویتامین K، ویتامین A، اسیدفولیک و پتاسیم است.

شاپیرو همچنین اشاره کرد که نوشیدنی کرفس غنی از نیترات و دارای خواص ضدالتهابی است که مزایای بالقوه‌ای مانند فشار خون پایین و سیستم ایمنی بهتر را نیز دارد.