

کاهو موثر برای خون‌سازی و ضعف اعصاب



مسول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به فواید کاهو، گفت: از مهمترین ویتامین‌های گروه B موجود در کاهو می‌توان به اسید فولیک اشاره کرد که در خون‌سازی و بهبود ضعف اعصاب مفید است.

مسول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به فواید کاهو، گفت: از مهمترین ویتامین‌های گروه B موجود در کاهو می‌توان به اسید فولیک اشاره کرد که در خون‌سازی و بهبود ضعف اعصاب مفید است.

مینا کاویانی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه کاهو یکی از سبزی‌های مفید و اشتهاآور است که اغلب در تهیه سالاد و همراه غذا میل می‌شود، گفت: این سبزی مفید مواد مغذی فراوانی را در خود جای داده که از آن جمله می‌توان به برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C، پیش‌ساز ویتامین A (کاروتنوئیدها) ویتامین K، برخی ویتامین‌های گروه B، مانند B1، B2، نیاسین، بیوتین و اسید فولیک اشاره کرد. همچنین این سبزی دارای برخی از مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم است.

وی افزود: کاهو به جهت داشتن آب فراوان و فیبر غذایی در پیشگیری و درمان یبوست مفید بوده و بر اساس تحقیقات فیبر غذایی موجود در کاهو با ایجاد اسیدهای چرب فرار (کوتاه زنجیر) در روده بزرگ می‌تواند در کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مثل انواع سرطان و بیماری‌های قلب و عروق مؤثر باشد.

از مهمترین ویتامین‌های گروه B موجود در کاهو می‌توان به اسید فولیک اشاره کرد که در خون‌سازی و بهبود ضعف اعصاب مفید است. همچنین کاهو به جهت داشتن پیش‌ساز ویتامین A (کاروتنوئیدها) در تأمین نیاز بدن به ویتامین A و تقویت بینایی نقش دارد.

کاویانی ضمن اشاره به مواد معدنی موجود در کاهو گفت: این سبزی مفید با داشتن مقدار قابل توجهی پتاسیم و منیزیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مفید است، همچنین در کاهش فشار خون افراد مبتلا به پرفشاری خون نقش دارد. مقادیر مناسب ویتامین C موجود در کاهو نیز نقش مهمی در شادابی پوست، سلامت دندان‌ها و همچنین بهبود زخم ایفا می‌کند.

از خواص دیگر کاهو می‌توان به نقش آنتی‌اکسیدانی آن اشاره کرد که مربوط به ویتامین‌های E، ویتامین C و همچنین رنگدانه‌های آن است و بنظر می‌رسد آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از برخی بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های قلب و عروق و سرطان نقش دارند. با توجه به خواص بسیار مفید کاهو گنجاندن این سبزی در برنامه غذایی روزانه جهت ارتقا سلامت توصیه می‌شود.