

**اسفناج، منبع سرشار فولیک اسید**

اسفناج دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان، حاوی انواع ویتامین‌های A, C, E, B و املاح مختلف است.



اسفناج دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان، حاوی انواع ویتامین‌های A, C, E, B و املاح مختلف است.

به گزارش ایسنا، اسفناج گیاهی علفی و بوته‌ای است که برگ‌های مثلثی شکل با دمبرگی شیاردار، اطراف ساقه قرار گرفته‌اند.

این گیاه دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان، حاوی انواع ویتامین‌های A, C, E, B و املاح منگنز، منیزیم، مس، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، فسفر، سلنیم، اسیدهای چرب و امگا 3 است؛ همچنین ترکیباتی به نام روبیس کولین در اسفناج گزارش شده است که منبع فولیک اسید یا ویتامین B9 است.

اسفناج منبعی سرشار از آهن است و در 180 گرم اسفناج پخته 43.6 میلی‌گرم آهن وجود دارد، درحالی‌که یک همبرگر آماده حداکثر حاوی 42.4 میلی‌گرم آهن است.

ارزش غذایی آهن به جذب آن است؛ در صورتی که منابع آهن همراه ویتامین C و یا فیبر و الیاف گیاهی مصرف شوند، جذب آن افزایش پیدا می‌کند.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، نگهداری طولانی مدت اسفناج به صورت تازه یا پخته شده باعث تبدیل نیترات‌های موجود در آن به نیتريت می‌شود که برای بدن مضر است. در عین حال اسفناج حاوی مقدار زیادی اگزالات است که با آهن، تولید اگزالات آهن می‌کند و باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود.

اگزالات زیاد همچنین می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شود. اگزالات با کلسیم موجود در اسفناج، تولید اگزالات کلسیم کرده و باعث کاهش جذب کلسیم می‌شود و علی‌رغم بالا بودن درصد کلسیم این گیاه، بدن می‌تواند حدود 5 درصد آن را جذب کند.