



مصرف شلغم سبب استحکام لته ها و دندانها می شود

یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف شلغم به لحاظ دارا بودن کلسیم و پتاسیم سبب استحکام لته ها، دندانها و استخوانها می شود.

سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه گفت: مصرف شلغم به لحاظ دارا بودن کلسیم و پتاسیم سبب استحکام لته ها، دندانها و استخوانها می شود.

به گزارش سلامت نیوز، یوسف نقیایی ضمن بیان این مطلب، افزود: شلغم در گروه سبزیجات جای می گیرد و همانند سبزیجات می تواند تامین کننده بعضی از ویتامینها و فیبر خوراکی باشد.

وی در خصوص ترکیبات شلغم اظهار کرد: در یکصد گرم شلغم حدود 5 گرم کربوهیدرات، 40 میلی گرم کلسیم، 126 میلی گرم پتاسیم، 30 میلی گرم ویتامین C و 171 میکروگرم فولات و 1 گرم فیبر خوراکی موجود است.

این کارشناس تغذیه با بیان این که شلغم فواید بسیاری دارد، خاطر نشان کرد: از فواید آن استحکام دادن به استخوانهاست هر چند مقدار کلسیم زیادی ندارد ولی همان مقدار کم تاثیر مثبتی را بر استخوانها دارد و مهمتر از آن وجود پتاسیم نسبتا خوب موجود در آنست که برای کارکرد لته و قلب مفید است.

وی افزود: ویتامین C موجود در شلغم نقش بسیار خوبی از جمله محکم شدن لتهها و دندان، پیشگیری از عفونت های لته، افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن دارد و همچنین با داشتن فولات از بروز کمخونی ناشی از کمبود فولیک در بدن می تواند پیشگیری کند.

این کارشناس تغذیه در پایان در خصوص دیگر فواید شلغم گفت: این ماده غذائی به دلیل داشتن ماده گلوکوسینولیتها از خواص ضد سرطانی به خصوص پیشگیری از سرطان روده بزرگ، یبوست، افزایش اشتها، نرم کردن سینوسها، بهبود سرفه، دفع سنگ های کلیوی و حل کردن اسید اوریک برخوردار است.