

چرا نباید اسفناج را آب‌پز کرد؟



امروزه مردم بسیاری از کشورهای جهان به‌ویژه کشورهای آسیایی و اروپایی از اسفناج نه تنها برای عطر و طعم دلنشین‌اش بلکه به خاطر خواص غذایی و درمانی که دارد در وعده‌های غذایی خود به‌ویژه غذای کودکان و نوجوانان‌شان استفاده می‌کنند.

امروزه مردم بسیاری از کشورهای جهان به‌ویژه کشورهای آسیایی و اروپایی از اسفناج نه تنها برای عطر و طعم دلنشین‌اش بلکه به خاطر خواص غذایی و درمانی که دارد در وعده‌های غذایی خود به‌ویژه غذای کودکان و نوجوانان‌شان استفاده می‌کنند.

امروزه مردم بسیاری از کشورهای جهان به‌ویژه کشورهای آسیایی و اروپایی از اسفناج نه تنها برای عطر و طعم دلنشین‌اش بلکه به خاطر خواص غذایی و درمانی که دارد در وعده‌های غذایی خود به‌ویژه غذای کودکان و نوجوانان‌شان استفاده می‌کنند. دکتر رضا حشمت، درمانگر طب سنتی چین برخی از خواص درمانی اسفناج را از دیدگاه طب سنتی چین با ما درمیان می‌گذارد.

چرا باید 3 بار در هفته اسفناج بخورید

از دیدگاه طب سنتی چین، اسفناج گیاهی است که طبیعتی خنک و ملین دارد بنابراین مصرف آن در افرادی که دچار اختلال در عملکرد دستگاه گوارش هستند یا با کندی حرکت روده‌ها مواجهند بسیار ضروری است، زیرا این سبزی مغذی می‌تواند بهترین دارو برای درمان یبوست به‌ویژه در افراد میانسال و کهنسال باشد. علاوه بر این اسفناج توسط درمانگران طب سنتی چین به‌عنوان یک غذای دارویی در درمان بیماران مبتلا به دیابت و افرادی که دچار خستگی، ضعف و سرگیجه هستند، تجویز می‌شود.

اسفناج مرهم بیماری‌های گوارشی

اسفناج یکی از بهترین غذاهای دارویی برای افرادی است که دچار کم‌خونی هستند.

درمانگران چینی اسفناج را بهترین مرهم برای بیماران می‌دانند که کم‌خونی آن‌ها ناشی از خونریزی‌های گوارشی است. به‌عنوان مثال افراد مبتلا به هموروئید یا بواسیر یا افرادی که مبتلا به خونریزی معده یا زخم‌های معده هستند می‌توانند اسفناج در سبذ غذایی خود قرار دهند. مصرف این سبزی به تنهایی یا در کنار مواد غذایی دیگر می‌تواند تاثیر زیادی در خون‌سازی و جبران کم‌خونی ناشی از خونریزی‌های گوارشی داشته باشد.

چگونه خواص اسفناج را حفظ کنیم

برای حفظ خواص و مواد مفیدی که در اسفناج وجود دارد هرگز آن را آب‌پز نکنید. قرار دادن این سبزی هنگام شست‌وشو درون آب یا پختن آن به وسیله آب، موجب از بین رفتن خواص مفید و ویتامین‌های آن می‌شود. بهترین راه‌حل آن است که اسفناج را تفت دهید. می‌توانید برای این کار از مقدار بسیار اندکی روغن استفاده کنید. ترکیب اسفناج با انواع گوشت‌های قرمز در وعده غذایی بهترین و مفیدترین ترکیب‌هاست زیرا خواص مفید اسفناج در کنار گوشت قرمز بهتر جذب بدن می‌شود.

در چه شرایطی اسفناج نخوریم

گاهی پیش می‌آید، بدن‌مان در شرایطی قرار دارد که مصرف برخی از میوه‌ها و سبزی‌های تازه نیز ممکن است برای آن مضر باشد. اسفناج نیز از این امر مستثنا نیست. زمان‌هایی پیش می‌آید که باید از مصرف این گیاه مفید و شفابخش پرهیز کرد.

افراد مبتلا به اسهال نباید اسفناج مصرف کنند زیرا اسفناج به‌دلیل خاصیت ملین بودنش موجب تشدید اسهال می‌شود. زیاده‌روی در مصرف اسفناج موجب بروز آکنه در برخی از افراد می‌شود. بنابراین همواره باید نه تنها در مصرف اسفناج بلکه در مصرف هر ماده غذایی تعادل را در نظر داشت.

نکات طلایی درباره اسفناج

با دانستن این نکات بهتر می‌توانید از ارزش‌های غذایی اسفناج و تاثیر آن در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف بهره‌مند شوید.

درمانگران طب سنتی اسفناج را مفیدترین سبزی برای درمان بیماری‌های کبد و معده می‌شناسند و آن را به بیماران‌شان تجویز می‌کنند.
خوردن اسفناج به تنهایی یا تهیه سالاد با کمک برگ‌های سبز آن در درمان یبوست و کندی عملکرد روده‌ها موثر است.
اسفناج موجب تقویت چشم و افزایش قوه بینایی در افراد می‌شود، بنابراین مصرف آن در دوران نوجوانی و میانسالی بسیار توصیه می‌شود.