

## معجزه گیاهی در فصل سرما!



شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان محسوب می‌شود تا جایی که حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند. شلغم پخته نیز دارویی بسیار موثر برای درمان برونشیت است. این ماده غذایی سودمند حاوی نشاسته، پروتئین و سلولز است و به همین سبب به عنوان یکی ماده غذایی نیروزا شناخته می‌شود.

سلامت نیوز: شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان محسوب می‌شود تا جایی که حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند. شلغم پخته نیز دارویی بسیار موثر برای درمان برونشیت است. این ماده غذایی سودمند حاوی نشاسته، پروتئین و سلولز است و به همین سبب به عنوان یکی ماده غذایی نیروزا شناخته می‌شود.

شلغم گیاهی بسیار مقوی و مغذی است که به دلیل دارا بودن قند گیاهی و املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم، جزو مواد غذایی بسیار با ارزش محسوب می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، شلغم یک منبع غنی از فولیک اسید، اسید پانتوتنیک، ویتامین‌های ث، ب و آ و همچنین املاح معدنی ضروری شامل فسفر، کلسیم، گوگرد، منیزیم و ید، مس است.

سایت تخصصی تغذیه تحت عنوان «اورى نوترينت» در مقاله جدیدی در این باره آورده است: شلغم یکی از پاک کننده‌ها و مواد خون‌ساز مفید است و کلسیم و منیزیم موجود در آن نقش به‌سزایی در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های خطرناک مانند سرطان دارد.

در این مقاله همچنین آمده است: شلغم بسیار مقوی و اشتها آور است. ضعف جنسی را درمان کرده و موجب افزایش سلول‌های جنسی مردانه می‌شود. شلغم سرفه را تسکین می‌دهد و برای معده و روده نیز مقوی است. آب شلغم، قند خون را پائین می‌آورد و قرقره کردن آب شلغم پخته برای درمان گلودرد موثر است.

یکی دیگر از مزایای نوشیدن آب شلغم درمان جوش صورت است. شلغم همچنین به تقویت حافظه کمک می‌کند و به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از ویتامین ب 1 برای درمان کم‌خونی بسیار مفید است. این گیاه پرخاشیت همچنین برای رشد و نمو استخوانها سودمند است و به همین خاطر مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود.

شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان محسوب می‌شود تا جایی که حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند. شلغم پخته نیز دارویی بسیار موثر برای درمان برونشیت است. این ماده غذایی سودمند حاوی نشاسته، پروتئین و سلولز است و به همین سبب به عنوان یکی ماده غذایی نیروزا شناخته می‌شود.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی حداقل چند نوبت در هفته شلغم بخورید. اگر به ناراحتی معده مبتلا نیستید به یاد داشته باشید که خواص آب شلغم خام بیشتر از شلغم پخته است اما به طور کلی آب شلغم، بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد.