

چغندر، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن

چغندر قرمز به علت داشتن میزان بالای ماده ضد سرطانی و کاراتینوئیدز، گیاهی منحصر به فرد به حساب می آید. این گیاه سرشار از کربوهیدرات و منبع عالی اسیدفولیک است.



سلامت نیوز: چغندر قرمز به علت داشتن میزان بالای ماده ضد سرطانی و کاراتینوئیدز، گیاهی منحصر به فرد به حساب می آید. این گیاه سرشار از کربوهیدرات و منبع عالی اسیدفولیک است. رنگ دانه قرمز رنگ آن توسط گلبول های قرمز جذب می شود و توانایی حمل اکسیژن توسط خون را افزایش می دهد. برگ های چغندر غنی از بتاکاروتن، اسید فولیک، کلروفیل، پتاسیم، ویتامین C و آهن است.

* مسهل طبیعی است و یبوست و بواسیر را درمان می کند.

* آنتی اکسیدان موجود در آن، به بدن کمک می کند تا با بیماری های قلبی، برخی سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ مقابله کند.

* مصرف روزانه چغندر خام و پوره شده برای بیماران لوسمی مفید است.

* فشار خون را تنظیم می کند.

* مصرف منظم آن مانع بروز واریس می شود.

* به علت داشتن اسید فولیک مصرف آن به زنان باردار توصیه می شود.

* به عملکرد سلول های کبد کمک و از کبد و کیسه صفرا محافظت می کند.

* مخلوطی از آب چغندر و هویج به طور موثری، ناراحتی نقرس، کلیه و کیسه صفرا را برطرف می کند.

* مصرف منظم آب چغندر، از یبوست جلوگیری می کند.

* به علت بالا بودن قند آن، بیماران دیابتی از مصرف آن پرهیز کنند.

* مصرف منظم آن، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

* با بیماری آلزایمر و پوکی استخوان مقابله می کند.

* از آنجا که آب آن بسیار مقوی است، توصیه می شود قبل از مصرف چغندر مقدار کمی از آب آن را میل کنید.

* تغییر رنگ در ادرار و مدفوع بر اثر مصرف چغندر جای نگرانی ندارد.

منبع: روزنامه خراسان