

سلطان گیاهان را بهتر بشناسیم

بیشتر دانشمندان بر این عقیده هستند که اسفناج از جمله گیاهانی است که در کاهش میزان مبتلا شدن به سرطان بسیار مؤثر است و برای پیش‌گیری از ابتلای به سرطان به «سلطان گیاهان» معروف است.



سلامت نیوز: بیشتر دانشمندان بر این عقیده هستند که اسفناج از جمله گیاهانی است که در کاهش میزان مبتلا شدن به سرطان بسیار مؤثر است و برای پیش‌گیری از ابتلای به سرطان به «سلطان گیاهان» معروف است.

بنابراین اشخاصی که سال‌ها به مصرف سیگار و دخانیات اعتیاد داشته‌اند، باید به خوردن اسفناج توجه ویژه‌ای داشته باشند. اسفناج همراه با هویج از بهترین خوراکی‌های ضد سرطان به حساب می‌آید و طبق تحقیقات متخصصان به خصوص در پیش‌گیری از انواع سرطان‌های روده، معده، مری و به ویژه سرطان ریه نقش مهمی دارد.

البته توجه داشته باشید که مصرف مقدار زیاد اسفناج در رژیم غذایی برای استفاده از خواصّ بالا و سایر فایده‌های دیگر آن، مستلزم مشاوره با پزشک و کارشناس گیاه‌درمانی است، زیرا ممکن است خوردن اسفناج برای برخی افراد به علت‌های خاص جسمانی همراه با برخی اختلالات و مشکلات جسمی باشد. از جمله فایده‌های دیگر اسفناج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: اسید و کلسترول خون را کاهش می‌دهد، ورم گلو، ریه و روده کوچک را رفع می‌کند، یبوست را برطرف می‌کند، برای تقویت اعصاب مفید است و تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد.

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: سلطان گیاهان را بهتر بشناسیم:::