

سبزی موثر بر ضد مشغولیات ذهنی

آیا شما هم از آن دسته از افرادی هستید که مدام ذهن شان را به یک موضوع مشغول می کنند؟ توصیه می شود از این سبزی میل کنید.

آیا شما هم از آن دسته از افرادی هستید که مدام ذهن شان را به یک موضوع مشغول می کنند؟ توصیه می شود از این سبزی میل کنید.

اسفناج به دلیل داشتن آهن و پتاسیم برای افرادی که مشغله فکری دارند و به کارهای فکری مشغول هستند، مفید است.

دکتر فرشته سعیدی متخصص تغذیه گفت: اسفناج منبع غنی ویتامین B3 ، A ، C ، آهن و پتاسیم است و برای کسانی که به کارهای فکری اشتغال دارند به دلیل داشتن فسفر مفید است. وی افزود: اسفناج ملین بوده، یبوست را برطرف کرده و یکی از سبزی‌های کم کالری است. یک فنجان اسفناج 40 کیلو کالری دارد و برای لاغری و کاهش وزن مفید است.

دکتر سعیدی تاکید کرد: اسفناج برای کسانی که مبتلا به کم خونی هستند نیز مفید شناخته شده است زیرا تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد. این سبزی از نظر داشتن ویتامین B3 نیز بسیار غنی است و مانع از بروز بیماری پلاگر (بیماری که باعث ضعف بدن می‌شود و با تشنج و اختلال در دستگاه گوارش همراه است) می‌شود.

این متخصص تغذیه در پایان گفت: همچنین اسفناج دارای اسید فولیک فراوانی است که یکی از ویتامین‌های گروه B نیز می‌باشد که از نقایص عصبی جنین پیشگیری می‌کند.