

کاهو از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می کند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس؛ این تحقیقات در ایتالیا نشان می دهد کاهو از مهمترین منابع سرشار اسید فولیک است که برای زنان باردار مفید بوده و نقش موثر و زیادی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد.



سلامت نیوز: به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس؛ این تحقیقات در ایتالیا نشان می دهد کاهو از مهمترین منابع سرشار اسید فولیک است که برای زنان باردار مفید بوده و نقش موثر و زیادی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد.

براساس این تحقیقات، کاهو همچنین دارای الیاف غذایی مفید برای روده ها است. محققان انستیتوی تحقیقات غذایی رم گفتند که برگه های کاهو سرشار از ماده آنتی اکسیدان بتا کاروتین است و مصرف مقدار زیاد کاهو قبل از خواب، نقش مسکن درد را در روده ایفا می کند. این تحقیقات همچنین نشان داد که کاهو سرشار از ویتامینهای C، B1، A و E است و از سبزیهای مملو از آب و مواد معدنی به شمار می رود که مهمترین آنها کلسیم، فسفر و آهن است. پژوهشگران ایتالیایی همچنین بر اهمیت مصرف کاهو برای افراد اعم از کوچک و بزرگ تاکید کردند زیرا آنها را از ابتلا به پوکی استخوان در امان می دارد و از دندانهای آنها محافظت می کند. به گفته این پژوهشگران، جلوگیری از ابتلا به یبوست از دیگر فواید کاهو است زیرا مملو از الیاف غذایی و آب است. این سبزی همچنین بدن را مرطوب نگه می دارد و از ایجاد سنگ کلیه و مثانه پیشگیری و باعث آرام شدن اعصاب شده و به خواب کمک کرده و به پوست لطافت بیشتری می بخشد. این تحقیقات تاییدی بر نتایج تحقیقات دانشمندان چینی است که تاکید کرده اند مصرف اسید فولیک موجود در کاهو به کاهش خطر ابتلا به سرطان معده کمک می کند.