

کرفس به کاهش فشار خون کمک می‌کند

یوسف نقیایی در گفت و گو با (ایسنا) منطقه یزد، اظهار کرد: کرفس جزو گروه سبزیجات طبقه بندی می‌شود و عمدتاً از ساقه و برگ آن استفاده می‌شود. ساقه کرفس مقدار قابل توجهی فیبر دارد که می‌تواند به کاهش کلسترول و چربی‌ها کمک کند.



سلامت نیوز : یوسف نقیایی در گفت و گو با (ایسنا) منطقه یزد، اظهار کرد: کرفس جزو گروه سبزیجات طبقه بندی می‌شود و عمدتاً از ساقه و برگ آن استفاده می‌شود. ساقه کرفس مقدار قابل توجهی فیبر دارد که می‌تواند به کاهش کلسترول و چربی‌ها کمک کند. وی ادامه داد: کرفس ویتامین C قابل توجهی ندارد اما در صورت مصرف مداوم می‌تواند قسمتی از این ویتامین را به صورت روزانه تامین نماید. وی تصریح کرد: برخی از مواد موجود در کرفس عبارتند از پالید که یک ماده کاهش دهنده کلسترول بد خون است و در کاهش LDL خون نقش موثری دارد. ماده کدما رین به عنوان یک ماده ضد سرطان بخاطر نقش پیشگیری کننده رادیکالهای آزاد عمل می‌کند. همچنین ماده سالیید که به کاهش فشار خون و افزایش نظیر شریانها کمک قابل توجهی می‌کند.