



خوردن اسفناج پخته یا بورانی در رفع تشنگی موثر است

اسفناج یا اسپیناچ گیاه بومی ایران است و از اوایل قرن اول میلادی کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت. طوری که در تاریخ مسطور است اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت می‌شده است.

اسفناج یا اسپیناچ گیاه بومی ایران است و از اوایل قرن اول میلادی کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت. طوری که در تاریخ مسطور است اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت می‌شده است.

به گزارش برنا، دو نوع اسفناج وجود دارد که به نام پاییزه و بهاره نامیده می‌شود. اسفناج بهاره، در فصل بهار کاشته می‌شود و به اسفناج انگلیسی معروف است. نوع پاییزه آن که به خاک بسیار غنی احتیاج دارد، در پاییز کاشته می‌شود. گل های اسفناج به رنگ سبز کم‌رنگ است. اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروز در تمام نقاط دنیا معمول است.

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است، بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است. پلاگر یک نوع بیماری است که به علت کمبود ویتامین B3 در بدن به وجود می‌آید و نشانه‌های آن شامل ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و به وجود آمدن لکه‌های قرمز روی بدن است.

اسفناج مقدار زیادی آهن، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، مس، منیزیم، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک دارد و به علت داشتن منیزیم، جلوی پیشرفت سرطان را می‌گیرد.

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است، بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است.

#8226• خواص غذایی و سلامتی

برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد است و برخی عقیده دارند که متعادل است، یعنی نه سرد است و نه گرم. برگ اسفناج منبع غنی ویتامین C، B3، A و آهن و پتاسیم است و همچنین بدن را قلیایی می‌کند.

خنک کننده است و برای پایین آوردن تب مفید است. ورم روده کوچک را رفع می‌کند. برای ورم ریه، کم کردن وزن مفید است. اسفناج به دلیل داشتن ماده‌ای به نام اسپیناسین، هضم غذا را تسریع می‌کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می‌شود.

خوردن اسفناج پخته یا بورانی در رفع تشنگی موثر است. غرغره آب خام یا پخته اسفناج، برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است. همچنین برای رفع سرفه‌های خشک، برگ اسفناج را با جو پوست کنده و روغن بادام بی‌زید و بخورید.

خوردن اسفناج از سرطان جلوگیری می‌کند، مخصوصا در افرادی که به مصرف الکل و سیگار عادت دارند. اسفناج، کلسترول خون را پایین می‌آورد. بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند. اسفناج مانند جارو، روده بزرگ را تمیز می‌کند.

اسفناج، سبزی مفیدی برای تقویت اعصاب است. اسفناج، تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد، بنابراین بهترین دارو برای افراد مبتلا به کم خونی است.

اسفناج، تعداد گلبول های قرمز خون را افزایش می‌دهد. اسفناج اسیدپتیه خون را کم می‌کند و عضلات و استخوان‌ها را تقویت می‌کند.