

### چغندر، مانع از پوکی استخوان می شود

بیشتر مردم علاقه زیادی به مصرف چغندر ندارند، اگر شما هم جزو این دسته هستید به شما توصیه می کنیم برای حفظ سلامت خود این صیفی را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.



سلامت نیوز: بیشتر مردم علاقه زیادی به مصرف چغندر ندارند، اگر شما هم جزو این دسته هستید به شما توصیه می کنیم برای حفظ سلامت خود این صیفی را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. چغندر منبع عالی آهن است و میزان انرژی بدن را بالا می برد و سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. این گیاه از بدن در برابر رشد سلول های سرطانی محافظت می کند.

\* به نقل از سایت [ehow.com/171#&](http://ehow.com/171#&)، مصرف منظم آب چغندر، فشارخون را کاهش می دهد.

\* از فرد در برابر بیماری های قلبی، عروقی محافظت می کند.

\* چغندر حاوی منیزیم است؛ این ماده معدنی مانع از پوکی استخوان می شود.

\* مسهل طبیعی است، از یبوست و بواسیر پیش گیری می کند.

\* با بالا بردن میزان سرتونین، خلق و خوی فرد را بهبود می بخشد.

\* اسیدفولیک موجود در آن برای رشد سلول های جدید موثر است.

\* مصرف منظم آب چغندر، واریس را از بین می برد.

\* آب آن با خواص قلیایی که دارد، با اسیدیته معده مقابله می کند.

منبع: روزنامه خراسان