

## شلغم غذایی مغز و اعصاب



علی اکبر کمالی کارشناس صنایع غذایی در گفت و گو با سینا نیوز در یزد با بیان این مطلب که شلغم دارای بسیاری از ویتامین‌ها از جمله A، B1، B2، B3، C گفت: «شلغم دارای مواد معدنی از جمله آهن، آرسنیک، پتاسیم، روبیدیم، سدیم، فسفر، کلسیم، گوگرد می‌باشد.»

سلامت نیوز : علی اکبر کمالی کارشناس صنایع غذایی در گفت و گو با سینا نیوز در یزد با بیان این مطلب که شلغم دارای بسیاری از ویتامین‌ها از جمله A، B1، B2، B3، C گفت: «شلغم دارای مواد معدنی از جمله آهن، آرسنیک، پتاسیم، روبیدیم، سدیم، فسفر، کلسیم، گوگرد می‌باشد.»

وی با اشاره به فواید درمانی این ماده غذایی اظهار داشت: «شلغم اشتها را تحریک، نور چشم و قوه بینایی را افزایش داده و شب کوری را درمان می‌کند.»

این کارشناس صنایع غذایی با اشاره به خاصیت ضد عفونی کنندگی معده به وسیله شلغم افزود: «شلغم هنگام ناشتا بودن برای تقویت نواحی پهلوی و سینه مفید است. همچنین شلغم در درمان و پیشگیری از سرماخوردگی، سنگ‌های کلیه، مثانه و کبد مفید بوده و سردی را از بین می‌برد.»

وی با اشاره به اینکه شلغم سرفه را برطرف، سینه، معده و روده را نرم می‌کند، عنوان کرد: «این ماده غذایی نه تنها خون ساز است و کم خونی را درمان می‌کند، بلکه فشار خون را تنظیم، حافظه را تقویت و موجب رشد و استحکام استخوان‌ها می‌شود.»

کمالی خاطرنشان کرد: «شلغم برای رشد و نمو استخوان مفید است، همچنین شلغم قوای جنسی را تقویت رحم را پرورش می‌دهد.»

وی با بیان اینکه نوزاد مادری که در دوران بارداری شلغم خورده است، به آسانی دندان در می‌آورد: «استحکام زودتر استخوان نوزاد، زودتر راه افتادن کودک و سخن گفتن کودک از دیگر فواید مصرف شلغم در دوران بارداری است. همچنین مصرف آن در این دوران کودک را در مقابل بیماری‌ها مقاوم‌تر می‌کند.»

این کارشناس صنایع غذایی با بیان اینکه شلغم غذایی مغز، اعصاب، موها، خون و پوست است، گفت: «شلغم اعصاب را تقویت می‌بخشد و در درمان بسیاری از بیماری‌های پوستی موثر است.»

پیشگیری از بیماری‌های تنفسی با مصرف شلغم

کمالی تصریح کرد: شلغم از جذام جلوگیری کرده و به همراه گوشت شهوت را افزایش می‌دهد از دیگر سو، آب شلغم قند خون را کاهش می‌دهد؛ همچنین جوش صورت را نیز درمان می‌کند. این کارشناس صنایع غذایی در پایان توصیه کرد: شلغم برای افرادی که معده ضعیفی دارند دیر هضم بوده و نفخ معده را به همراه خواهد داشت.