

اسفناج سلطان سبزی‌ها

اسفناج جزو آن دسته از مواد غذایی است که چندان مورد توجه بسیاری از ما قرار نگرفته است.



جام جم آنلاین: اسفناج جزو آن دسته از مواد غذایی است که چندان مورد توجه بسیاری از ما قرار نگرفته است. شاید بتوانیم روزهایی را به یاد آوریم که بسیاری از مادر بزرگ‌های ما از این سبزی در تهیه غذای خانواده استفاده می‌کردند، اما متأسفانه کم‌کم از تاثیر این سبزی در برنامه غذایی ما کاسته شده و هنوز نتوانسته جایگاه خود را در سبد غذایی خانوار بیابد.

در این میان، شاید آگاهی از ویژگی‌های ارزشمند اسفناج بتواند به توجه بیشتر به آن کمک کند. نام بردن از همه منابع غذایی موجود در اسفناج کار دشواری است.

با این همه چند دلیل اصلی وجود دارد که نشان می‌دهد باید اسفناج را در برنامه غذایی خود بگنجانیم.

فیبر زیاد: یک پیما نه اسفناج حدود 20 درصد فیبر دارد که مانع یبوست است و به هضم غذا کمک می‌کند. فیبر موجود در این سبزی، قند خون را پایین نگه داشته و با ایجاد حس سیری می‌تواند مانع از پرخوری شود.

مبارزه با سرطان: پژوهش‌ها نشان داده فلاونوئید موجود در اسفناج، تقسیم سلولی سلول‌های سرطانی در معده و پوست را کاهش داده و همچنین سبب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات می‌شود.

خاصیت ضد التهابی: نئوکسانتین و ویولاکسانتین از جمله مواد ضد التهاب موجود در اسفناج است که نقش مهمی در کنترل التهابات ایفا می‌کند. این مواد به وفور در اسفناج یافت می‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌های قوی: ویتامین C و E، بتاکاروتن، منگنز، روی و سلنیوم موجود در اسفناج همگی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی برای مقابله با پوکی استخوان، گرفتگی رگ‌ها و فشار خون بالاست.

سودمند برای فشار خون: مطالعات دانشمندان نشان داده است پپتیدهای موجود در اسفناج با جلوگیری از فعالیت برخی آنزیم‌ها سبب کاهش چشمگیر فشار خون می‌شود.

دوست بینایی انسان: دو آنتی‌اکسیدان لوتین و زاکسانتین به میزان زیاد در اسفناج موجود است که از چشم در برابر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد) که به دلیل افزایش سن در برخی سالمندان روی می‌دهد، محافظت می‌کند.

بهبود سیستم ایمنی بدن: یک پیما نه اسفناج حاوی مقادیر فراوانی ویتامین A است که نه تنها برای برخی از بخش‌های بدن نظیر پوست‌های مخاطی و دستگاه تنفسی و روده‌ای بسیار سودمند است، بلکه یکی از مواد ضروری برای گلبول‌های سفید خون برای مقابله با عفونت‌هاست.

حفظ طراوت پوست: حجم زیاد ویتامین A موجود در اسفناج به سلامت پوست کمک کرده و رطوبت مورد نیاز آن را تامین می‌کند. به این شکل، این ماده برای مقابله با پسروریاژیس، آکنه و حتی چین و چروک پوست نیز سودمند خواهد بود.

تقویت استخوان‌ها: یک پیما نه اسفناج، مقادیر زیادی ویتامین K دارد که می‌تواند از فعالیت زیاد استئوکلاست (سلول‌هایی که سبب تخریب استخوان‌ها می‌شود) جلوگیری کند. همچنین این ویتامین به ساخت استئوکلسین - پروتئینی که برای حفظ تراکم و مقاومت استخوان‌ها ضروری است - کمک می‌کند.

تنظیم ساز و کار کلسیم در بدن: ویتامین K یکی از اجزای لازم برای شکل‌گیری فرآیندی است که از رسوب کلسیم در رگ‌ها و در نتیجه تصلب شرایین‌ها و نیز بیماری‌های قلبی و عروق جلوگیری می‌کند.

حفاظت از سیستم عصبی: ویتامین K فراوان در اسفناج به ساخت پوشش اطراف عصب‌های موجود در بدن کمک می‌کند. این

پوشش نقش مهمی در حفظ سیستم عصبی بدن انسان دارد. (جام جم - ضمیمه سیب)

عارفه اسماعیل پور