

کاهو با طراوت و آرامبخش

کاهو سرشار از ویتامین‌های C، B1، A، E است و از سبزی‌های مملو از آب و مواد معدنی به شمار می‌رود که مهم‌ترین آنها کلسیم، فسفر و آهن است. متخصصان تغذیه می‌گویند ...



سلامت نیوز : کاهو سرشار از ویتامین‌های C، B1، A، E است و از سبزی‌های مملو از آب و مواد معدنی به شمار می‌رود که مهم‌ترین آنها کلسیم، فسفر و آهن است. متخصصان تغذیه می‌گویند کاهو حاوی ویتامین B6، ویتامین C، ویتامین E، اسید فولیک و بسیاری دیگر از املاح معدنی است و یکی از مهم‌ترین نتایج گنجاندن این سبزی باطراوت در رژیم غذایی، حفظ سلامت چشم‌ها و بینایی است. کاهو دارای مقدار زیادی الیاف است که دفع پسماندهای غذایی را از روده آسان می‌سازد. این سبزی حاوی کلسیم، فسفر، آهن، چربی به میزان خیلی کم، سدیم، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین C، آرسنیک و اسید اگزالیک است. همچنین به گزارش روزنامه تایمز آو ایندیا، کاهو دارای مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس بوده و به دلیل داشتن ماده‌ای موسوم به [#171;لاکتوکروم](#) خاصیت خواب‌آور و مسکن دارد. به گفته پزشکان، از لاکتوکروم به عنوان داروی خواب‌آور و مسکن و نیز در چشم‌پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ کاهو همچنین آرام‌بخش است، برای ضعف اعصاب مفید بوده، ملین و ادرار آور است، زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند، اثر ضد تشنج دارد و بالاخره اینکه درد معده را تسکین داده و ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند. به علاوه مصرف کاهو به هنگام شیردهی مقدار شیر مادر را افزایش می‌دهد. کاهو برای درمان سیاه‌سرفه، روماتیسم، برونشیت، تشنج، تپش قلب، یرقان، انسداد مجاری طحال و کبد مفید بوده و همچنین تصفیه‌کننده خون است. مصرف کاهوی پخته برای رفع سرفه و درد سینه نیز مفید است. به علاوه خوردن کاهو پیش از خواب می‌تواند مشکل بی‌خوابی را درمان کند. محققان ایتالیایی دریافتند که مصرف کاهو با توجه به دارا بودن اسید فولیک فراوان برای زنان باردار مفید است و از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کند. براساس این تحقیقات، کاهو همچنین دارای الیاف غذایی مفید برای روده‌ها است. محققان انستیتوی تحقیقات غذایی رم گفتند که برگ‌های کاهو سرشار از ماده آنتی‌اکسیدان بتا کاروتن است و مصرف مقدار زیاد کاهو قبل از خواب، نقش مسکن درد را در روده ایفا می‌کند.

پژوهشگران ایتالیایی همچنین بر اهمیت مصرف کاهو برای افراد اعم از کوچک و بزرگ تاکید کردند زیرا آنها را از ابتلا به پوکی استخوان در امان می‌دارد و از دندان‌های آنها محافظت می‌کند. به گفته این پژوهشگران، جلوگیری از ابتلا به بیوست از دیگر فواید کاهو است زیرا مملو از الیاف غذایی و آب است. این سبزی همچنین بدن را مرطوب نگه می‌دارد و از ایجاد سنگ کلیه و مثانه پیشگیری و باعث آرام شدن اعصاب شده و به خواب کمک کرده و به پوست لطافت بیشتری می‌بخشد. این تحقیقات تأییدی بر نتایج تحقیقات دانشمندان چینی است که تاکید کرده‌اند مصرف اسید فولیک موجود در کاهو به کاهش خطر ابتلا به سرطان معده کمک می‌کند.