

شلغم را با چی و برای چی بخوریم؟

: شلغم یک ماده غذایی مغذی، تقویت کننده چشم بوده و برای مبتلایان به سنگ کلیه نیز مفید است. مصرف شلغم افراد را در برابر بیماری‌های پوستی بیمه می‌کند و در بهبود جوش صورت موثر است. افرادی که مبتلا به جوش صورت و آگزما هستند، چنانچه هر روز مقدار کمی شلغم خام بخورند نیاز بدن آنها به گوگرد برطرف شده و در نتیجه جوش صورت آنها از بین خواهد رفت.



سلامت نیوز : شلغم یک ماده غذایی مغذی، تقویت کننده چشم بوده و برای مبتلایان به سنگ کلیه نیز مفید است. مصرف شلغم افراد را در برابر بیماری‌های پوستی بیمه می‌کند و در بهبود جوش صورت موثر است. افرادی که مبتلا به جوش صورت و آگزما هستند، چنانچه هر روز مقدار کمی شلغم خام بخورند نیاز بدن آنها به گوگرد برطرف شده و در نتیجه جوش صورت آنها از بین خواهد رفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ در تقویت تخمدان‌ها نقش اساسی دارد و رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می‌کند. آرام‌بخش و ترمیم‌کننده سریع زخم‌ها بوده و برای تقویت کبد مفید است. به علت داشتن فیبر، پاک‌کننده قوی روده‌هاست و خواص تسکین‌دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب‌آور تبدیل کرده است. برای بهبودی شقاق، شست‌وشوی ناحیه مبتلا با آب جوشانده شلغم مفید است.

شلغم و مشکلات تنفسی

فرح روشن پور، کارشناس تغذیه می‌گوید: شلغم در فصل زمستان رویش خوبی دارد و این نشان می‌دهد فصل رویش هر میوه متناسب با خواص آن است، زیرا شلغم تأثیر بسزایی در درمان سرماخوردگی دارد.

وی ادامه داد: شلغم می‌تواند در درمان برونشیت، مشکلات تنفسی و آسم هم موثر باشد. به گفته این کارشناس تغذیه، بهترین شیوه مصرف شلغم به صورت بخارپز، سوپ و یا آش است. بهتر است در ساعات اولیه صبح مصرف شود. روشن پور یادآور شد: قرقره کردن آب شلغم گلودردهای باکتریایی را نیز تسکین می‌دهد. این کارشناس تغذیه با اشاره به مقادیر فراوان ویتامین C موجود در شلغم، افزود: همچنین شلغم نقش آنتی‌اکسیدان دارد و از تشکیل رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری می‌کند. وی شلغم را ماده‌ای اشتها آور دانست که آب آن در تنظیم خون نقش دارد.

روشن پور خاطر نشان کرد: مقادیر فراوان فسفر موجود در شلغم به تقویت حافظه و سیستم عصبی کمک می‌کند. به گفته این کارشناس تغذیه، املاح کلسیم و منیزیم موجود در شلغم بر رشد استخوان‌های کودکان و تقویت اسکلت زنان باردار نیز تأثیر می‌گذارد. وی تأکید کرد: ید موجود در شلغم می‌تواند ترشح تیروئید را تنظیم کند و به دلیل مقادیر فراوان آهن آن جزو میوه و سبزیجات خون‌ساز به شمار می‌رود. روشن پور عصاره شلغم را پاک کننده بدن دانست و تصریح کرد: شلغم در دفع اسید اوریک و رفع سنگ‌های کلیه هم نقش دارد. درمان شب کوری از دیگر خواص شلغم است.

نظر ابن سینا درباره شلغم

دانشمند نامی ایران در کتاب قانون راجع به شلغم گفته است: شلغم یا شلجم بیابانی و کاشتنی دارد. شلغم کاشتنی از بیابانی کم غذا تر است. طبیعت هر دو نوع مرطوب و گرم است. شلجم پخته با گوشت چرب، سینه و گلو را نرم می‌کند. شلغم در معده زیاد ماندگار است. گویند خوردن شلغم خام و پخته به نفع چشم است. آبش ادرار آور است. شلغم قوای جنسی را زیاد می‌کند و تخم آن نیز همین خاصیت را دارد. شلغم خوب دارای این مشخصات است: باید سفت و تو پر باشد؛ در غیر این صورت کهنه بوده و نفخ آن زیادتر است. پوست شلغم باید براق، شفاف و صاف باشد. شلغم باید سنگین و درون آن روشن و شفاف باشد. شلغم‌های کوچک، شیرین‌تر و شلغم‌های بزرگ موثرترند!

شلغم را با آویشن بخورید

دکتر مجید امتیازی، متخصص طب سنتی توصیه کرد: از آنجایی که شلغم نفاخ و دیر هضم است بهتر است آن را با مصلح آویشن یا زیره مصرف کرد. ایشان در خصوص نقش شلغم در درمان سرماخوردگی و زکام اظهار کرد: مصرف شلغم نقش مهمی در پیشگیری و درمان سرماخوردگی دارد. وی با بیان اینکه شلغم دارای انواع مختلفی است، گفت: شلغم دارای مزاج گرم و معتدل بوده و ضمن خاصیت صاف کنندگی سینه داروی موثری در درمان مبتلایان به سرفه نیز می‌باشد. امتیازی در ادامه خاطرنشان کرد: شلغم یک ماده غذایی مغذی، تقویت کننده چشم بوده و برای مبتلایان به سنگ کلیه نیز مفید است. این متخصص طب سنتی توصیه کرد: از آنجایی که شلغم نفاخ و دیر هضم است بهتر است آن را با مصلح آویشن یا زیره مصرف کرد.