

شلغم و خواص دارویی آن

شلغم جزو سبزیجات ریشه‌ای (غده‌ای) با طعمی نسبتاً تلخ شناخته شده است که هم ریشه آن و هم برگ‌هایش قابل مصرف هستند. هرچند که تراکم ترکیبات و مواد مغذی موجود در برگ‌ها، بیشتر از خود شلغم است.



سلامت نیوز: شلغم جزو سبزیجات ریشه‌ای (غده‌ای) با طعمی نسبتاً تلخ شناخته شده است که هم ریشه آن و هم برگ‌هایش قابل مصرف هستند. هرچند که تراکم ترکیبات و مواد مغذی موجود در برگ‌ها، بیشتر از خود شلغم است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری؛ پلینیوس بزرگ، فیلسوف بنام رومی، (در حدود 2000 سال قبل) شلغم را یکی از خوراکی‌های مهم در عصر خود به شمار می‌آورد. در اینجا به 8 مورد از خواص شلغم و برگ‌های آن اشاره می‌کنیم:

1- پیشگیری از سرطان

شلغم در رده گیاهان چلیپایی قرار می‌گیرد که حاوی مقادیر بالایی آنتی‌اکسیدان و فیتونوترینت‌هاست و ارتباط مستقیمی با کاهش خطر ابتلا به سرطان دارد. (فیتونوترینت‌ها با عملکردی شبیه آنتی‌اکسیدان‌ها دارای خاصیت سم‌زدایی هستند). برگ‌های شلغم سرشار از ماده‌ای به نام گلوکوزینولات است. در پژوهشی نشان داده شد با مصرف گیاهانی که دارای این ترکیبات (آلی‌گوگردی) هستند می‌توان به کبد در مراحل دفع سموم کمک کرد و با تاثیراتی که مواد سرطان‌زا بر بدن می‌گذارند مبارزه کرد و حتی مانع رشد تومورهای سرطانی شد.

2- کمک به سلامت قلب

شلغم دارای خاصیت ضد التهابی و درد است که یکی از نکات کلیدی در زمینه جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها و حمله‌های قلبی به شمار می‌رود. افزون بر این شلغم در پایین نگه داشتن سطح کلسترول به بدن کمک می‌کند و با دارا بودن مقادیر بالایی از فولیک اسید که جزو ویتامین‌های B محسوب می‌شود، نقش مهمی در سیستم گردش خون و قلب دارد.

3- منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها در شلغم

شلغم مجموعه گسترده‌ای از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها را در اختیار دارد که شامل دسته‌ای از ویتامین‌های C، E، A و همچنین منگنز و بتاکاروتن است. در حالی که تنها خود شلغم دارای منابع عظیمی از ویتامین C است برگ‌های این گیاه سرشار از تمام آنتی‌اکسیدان‌های مذکور است علاوه بر این شلغم به علت داشتن منابعی از فیتونوترینت‌های پیچیده که با فعال‌سازی عملکرد آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین با افزایش نتایج مثبتی که از مبارزه با رادیکال‌های آزاد به دست می‌آوردند مانع تخریب DNA در سلول‌ها می‌شود.

4- خاصیت ضدالتهابی و درد

برگ‌های شلغم منابع فراوانی از ویتامین K و اسیدهای چرب امگا3 را در خود ذخیره کرده‌اند. این دو عنصر دارای خاصیت ضدالتهابی فوق‌العاده بالایی هستند. ویتامین K تنظیم‌کننده موثری برای سیستم واکنش التهابی بدن محسوب می‌شود. در یک تحقیق نشان داده شد که اسیدهای چرب امگا3 به عنوان عناصری بنیادی برای جلوگیری از تورم در بدن بسیار ضروری‌اند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و ورم مفاصل کمک کرده و همچنین از بیماری‌هایی که منجر به التهابات شدید در بدن می‌شوند جلوگیری می‌کنند.

5- تسهیل در عملکرد دستگاه گوارش

علاوه بر موارد فوق برگ‌های شلغم حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند که همین امر به سیستم گوارش بدن کمک شایانی می‌کند.

6- کمک به رشد و استحکام استخوان‌ها

شلغم دارای منبع وسیعی از کلسیم، پتاسیم و مواد معدنی ضروری برای بدن است که تمام این عناصر برای سلامت و رشد استخوان‌ها مفید بوده و از بیماری‌هایی همچون پوکی استخوان جلوگیری می‌کنند.

7- وجود مقادیر بالایی از فیبر در شلغم

فیبر علاوه بر تنظیم سوخت و ساز بدن به ارتقاء سلامت و عملکرد صحیح روده‌ها و همچنین متعادل نگه داشتن وزن بدن کمک می‌کند. برگ‌های شلغم 20 درصد از ارزش غذایی فیبر را در اختیار دارند.

8- تاثیر مثبت شلغم در کاهش وزن

هرماده مغذی کم‌کالری مانند شلغم را می‌توان به یک برنامه رژیمی موثر در کاهش وزن، افزود. مقادیر بالای فیبر موجود در شلغم می‌تواند با افزایش یک سوخت و ساز سالم و فعال، به بدن کمک کند.