

چرا باید اسفناج بخوریم؟

اسفناج گیاهی سرشار از کلروفیل و پروتئین است که نه تنها به گوارش و تحریک ترشحات معده، کبد، لوزالمعده و غدد داخلی کمک می‌کند بلکه منبعی غنی از املاح معدنی حیاتی برای بدن است.



اسفناج گیاهی سرشار از کلروفیل و پروتئین است که نه تنها به گوارش و تحریک ترشحات معده، کبد، لوزالمعده و غدد داخلی کمک می‌کند بلکه منبعی غنی از املاح معدنی حیاتی برای بدن است.

به گزارش ایسنا، این سبزی خوراکی و پرخاصیت دارای مقدار قابل توجهی آهن، منیزیم، فسفر، ید و سایر املاح معدنی است.

متخصصان تغذیه دست‌کم 13 نوع مختلف از ترکیبات فلاونوئیدی را در اسفناج پیدا کرده‌اند که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و خواص ضد سرطانی دارند. بعلاوه کاروتنوئید موجود در اسفناج و سایر سبزیجات برگ پهن و سبز برای مقابله با سرطان پروستات در انسان مفید هستند.

اسفناج همچنین سرشار از منیزیم است و این ماده معدنی نیز می‌تواند در کاهش فشارخون بالا موثر بوده و در نتیجه بدن را در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی محافظت کند.

به گزارش تورنتونیوز، در این مقاله متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند این سبزی مفید را در رژیم غذایی خود بگنجانید چون منبع غذایی مناسبی برای تامین املاح بدن است.

برخی از مهم‌ترین خواص اسفناج برای حفظ سلامت بدن به شرح زیر است:

- اسفناج سرشار از ویتامین A است که به سلامت پوست و چشم‌ها کمک می‌کند.
- پپتیدهای موجود در این سبزی به کاهش فشار خون کمک می‌کند.
- اسفناج یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی از جمله بتاکاروتن و ویتامین C است.
- ویتامین K موجود در این سبزی مانع از شکستگی‌های استخوانی می‌شود. ویتامین K همچنین به رشد سالم دستگاه عصبی و فعالیت مغزی کمک می‌کند.