

## فواید مصرف چغندر



چغندر مملو از فیبر است و موجب کاهش فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی، کند شدن روند زوال عقل، مبارزه با سرطان و افزایش استقامت بدنی می شود.

چغندر مملو از فیبر است و موجب کاهش فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی، کند شدن روند زوال عقل، مبارزه با سرطان و افزایش استقامت بدنی می شود.

اکثر فواید چغندر ناشی از سطوح زیاد مواد مغذی آن است بطوریکه مواد مغذی موجود در هر گرم چغندر بیش از 20 برابر اغلب سبزیجات است.

نیترات ها از جمله مواد مغذی موجود در چغندر هستند. این در حالی است که نیترات ها به عنوان یک افزودنی غذایی شهرت بدی دارند.

آزمایشات انجام شده بر روی حیوانات نشان داد که استفاده تجاری از نیترات ها با ابتلا به سرطان مرتبط است و در دهه شصت سازمان بهداشت جهانی محدودیت هایی در خصوص استفاده از آنها اعمال کرد.

اما مطالعاتی که به تازگی انجام شده اند، نشان داده اند که نیترات های موجود در چغندر موجب کاهش فشار خون می شوند.

نیترات ها موجب کاهش فشار خون می شوند چرا که باکتری موجود در دهان و روده را به گاز اکسید نیتريك تبدیل می کند که موجب استراحت و گشاد شدن رگ ها می شود و گردش خون را آزادانه تر می سازد.

یک مطالعه که در سال 2010 در دانشگاه #171&#171; کوپین مری&#171; لندن انجام شد، نشان داد که نوشیدن یک لیوان 250 میلی لیتری آب چغندر در روز فشار خون را برای چند ساعت به اندازه زیادی پایین می آورد.

این مطالعه همچنین نشان داد افرادی که فشار خون فرد بالایی دارند با مصرف آب چغندر کاهش چشمگیری را در فشار خون خود مشاهده می کنند.

همچنین مطالعه جدید نشان داد که مصرف یک لیوان 500 میلی لیتر آب چغندر پس از شش ساعت موجب کاهش قابل ملاحظه فشار خون می شود.

محققان می گویند: در صورت گسترش مصرف آب چغندر، می توان شاهد کاهش 10 درصدی در میزان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی بود.

### آب چغندر انتخاب ورزشکاران

مطالعات انجام شده نشان داده اند که نیترات ها نه تنها فشار خون را پایین می آورد بلکه موجب افزایش میزان استقامت بدن می شوند.

یک مطالعه که در سال 2010 انجام شد نشان داد: بزرگسالانی که روزی 500 میلی لیتر آب چغندر می نوشند می توانند 16 درصد بیشتر از افرادی که یک نوشیدنی فاقد نیترات مصرف کرده اند، ورزش کنند.

نیترات ها با همکاری سایر آنتی اکسیدان های موجود در چغندر باعث می شود که ماهیچه ها به اکسیژن کمتری نیاز پیدا کنند.

این موضوع باعث می شود که ماهیچه ها بطور موثرتری فعالیت کنند و دیرتر خسته شوند.

کند شدن روند زوال عقل

یک مطالعه که در سال 2011 توسط محققان دانشگاه [#171&ویک فارست&raquo](#); کارولینای شمالی انجام شد، نشان داد که چغندر روند زوال عقل را کند می کند.

تصور می شود که این موضوع به این دلیل است که اکسید نیتریک جریان خون را به مغز افزایش می دهد.

چغندر حاوی فولیک اسید زیادی است بطوریکه دو تا سه عدد چغندر کوچک تقریباً حاوی 75 درصد میزان فولیک اسیدی است که توصیه می شود فرد در طول روز مصرف کند.

تحقیقات نشان داده اند که فولیک اسید زیادی که در چغندر وجود دارد نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد.

مبارزه با سرطان

[#171&بیتاسیانین&raquo](#); رنگدانه ای که رنگ زیاد چغندر از آن نشات می گیرد یک آنتی اکسیدان قوی است که معلوم شده است دارای خواص ضد سرطانی است.

یک مطالعه که در سال 2011 توسط محققان دانشگاه [#171&هاروارد&raquo](#); در واشنگتن انجام شد نشان داد که بیتاسیانین رشد تومورهای سرطان پروستات و سینه را تا 12.5 درصد کند می کند.

سرشار از فیبر

پزشکان در مورد مشکلات هاضمه ای به بیماران توصیه می کنند که سبزیجات مصرف کنند.

چغندر مملو از فیبر است و یک وعده 100 گرمی آن که حدود دو تا سه چغندر کوچک می شود به تنظیم حرکات شکمی کمک می کند.

چغندر همچنین حاوی ماده ای به نام [#171&بتاین&raquo](#); است که موجب عادی سازی ترشح اسید معده می شود.

این مولفه در صورتی که سطح اسید معده کافی نباشد موجب افزایش سطح این اسید شده و در صورتی که بدن اسید زیادی تولید کند به صورت داروی ضد ترشی معده عمل می کند. (ایرنا)