

خواص آب کرفس خام

آب کرفس خام فقط برای کسانی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند نیست، بلکه همه کسانی که می‌خواهند زندگی سالم و با نشاطی داشته باشند می‌توانند از این ماده ارزشمند بهره ببرند.



سلامت نیوز: آب کرفس خام فقط برای کسانی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند نیست، بلکه همه کسانی که می‌خواهند زندگی سالم و با نشاطی داشته باشند می‌توانند از این ماده ارزشمند بهره ببرند.

کرفس یک گیاه سبز و بلند است که برای بدن از جهات گوناگون مفید است. بسیاری از افرادی که قصد کاهش وزن دارند، از ساقه‌های کرفس به عنوان میان‌وعده استفاده می‌کنند. برخی نیز آب کرفس را به دلیل خواص گوناگون آن و املاح و ویتامین‌های متعدد موجود در آن مصرف می‌نمایند. کرفس همچنین شامل هورمون‌های گیاهی و انواع مختلف روغن‌هایی است که به عملکرد بهتر سیستم عصبی بدن کمک می‌کنند. آب کرفس خام فقط برای کسانی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند نیست، بلکه همه کسانی که می‌خواهند زندگی سالم و با نشاطی داشته باشند می‌توانند از این ماده ارزشمند بهره ببرند.

جلوگیری از ابتلا به سرطان

تحقیقات نشان می‌دهند که کرفس حاوی ترکیبات ضد سرطانی است که می‌تواند از گسترش و پخش سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. یکی از ترکیبات موجود در کرفس (اسیتلنیکس) می‌تواند جلوی رشد تومورها را بگیرد. نوشیدن آب کرفس خام باعث می‌شود رادیکال‌های آزاد در بدن نتوانند به سلول‌ها آسیبی برسانند و از ایجاد سرطان معده و روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

فشار خون بالا

آب کرفس سرشار از منیزیم است. کمبود منیزیم می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود. مواد دیگری نیز در کرفس باعث می‌شوند سلول‌های ماهیچه‌ای سرخرگ‌ها آرام شده و التهاب‌شان کاهش پیدا کند. در نتیجه رگ‌ها گشاد شده و فشار خون کاهش پیدا کند. روزانه یک لیوان آب کرفس خام با کمی آب پرتقال (برای اینکه مزه آن بهتر شود) بخورید. این کار را تا 30 روز ادامه دهید.

بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند تاثیرات بسیار بدی بر سلامتی افراد بگذارد. قبل از خواب یک لیوان آب کرفس خام با یک قاشق عسل بنوشید. این کار باعث آرامش شما می‌شود و در نتیجه می‌توانید بهتر بخوابید. آب کرفس نه تنها به بهتر خوابیدن شما کمک می‌کند، بلکه خواص دارویی گوناگونی نیز دارد که هنگامی که شما خواب هستید بر بدن شما تاثیر می‌گذارد.

سنگ کلیه

اگر کلیه یا صفراي شما سنگ ساز است، مصرف آب کرفس خام می‌تواند در مبارزه با این شرایط به شما کمک کند. آب کرفس سمومی که باعث به وجود آمدن این سنگ‌ها می‌شوند را از بین می‌برد. از آنجا که کرفس ادرارآور می‌باشد، در دفع سنگ کلیه نیز بسیار موثر است. مصرف روزانه یک لیوان آب کرفس راه بسیار خوبی برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه می‌باشد.

سایر خواص

آب کرفس هضم و دفع مواد غذایی را بهبود می‌بخشد. می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهد و اشتها را کنترل کند. آب کرفس همچنین منجر به افزایش میل جنسی و بازسازی سلول‌های بدن می‌شود. با نوشیدن آب کرفس می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده و دمای بدن را تنظیم کنید. آب کرفس یک ضدالتهاب بسیار موثر است که می‌تواند آرتروز و نقرس را التیام بخشد. همچنین از آنجا که کرفس سموم بدن را دفع می‌کند، می‌تواند به حل برخی مشکلات مربوط به کبد کمک کند.

نکته

از آنجا که کرفس حاوی آگزالات و سدیم نسبتاً بالایی نیز هست، بهتر است تا حد امکان کل کرفس خورده شود و آب کرفس در حد یک لیوان در دوره زمانی محدود و یا بصورت چند لیوان در هفته مصرف شود.
منبع: دنیای تغذیه