



با آمدن کاهو سر سفره ها در فصل بهار و تابستان آیا تا به حال از خود سوال کرده اید که این سبزی خوشمزه و پرمصرف چه خواصی دارد؟ آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا بسیاری از افراد چاق برای لاغر شدن، هر روز يك بشقاب بزرگ سالاد مي‌خورند و کاهو يکي از سبزي‌هاي سالادشان را تشکیل مي‌دهد؟

اگر بخواهيم کمي درباره تاريخچه آشنايي انسان با اين سبزي برابتن بگويم، بايد اين‌گونه آغاز کنيم که اين سبزي در حدود 2500 سال پيش توسط ايرانيان باستان مصرف مي‌شده و تاکنون محبوبيت خود را از دست نداده است.

برای کسانی که از کمبود آهن رنج ميبرند بسيار توصيه ميشود چرا که سرشار از ويتامين و آهن است. متخصصان مي‌گويند که کاهو ويتامين هاي «آ» و «ب» و «ت» دارد و خونساز است. اين سبزي سرشار از املاح آهن، کلسيم، منيزيم، منگنز، روي، سدیم و مس است.

اين املاح به ويژه منگنز و روي از سفيد شدن و ريزش مو جلوگيري مي‌کند. حتی برای آفتاب سوختگي مفيد بوده، قرمزي ناشي از آن را در سطح پوست کاهش مي‌دهد.

تعدادی از پزشکان معتقدند که کاهو خاصيت خنک کننده دارد تشنگي را برطرف مي‌کند.

افرادی که تشويش و نگراني و دلهره دارند حتما مصرف روزانه کاهو را در برنامه غذائی خود بگنجانند چرا که تحقيقات نشان داده کاهو مسکن اعصاب و بهترين دارو برای بيماران عصبی است، همچنين براي آرامش اعصاب و رفع خستگي و بي خوابي مفيد است. جالب است بدانيد که مصريان قديم به کاهو «گياه بارور» مي‌گفتند. و از آن برای درمان ناباروی و بالا بردن توان جنسی استفاده ميکردند.

کاهو فشار خون را تنظيم مي‌کند و خوردن مرتب آن از بروز بيماري‌هاي قلبي- عروقي و سکنه جلوگيري مي‌کند .

در درمان يبوست مؤثر است. کاهو اشتها را تحريك مي‌کند. خوردن کاهو با کمي سرکه و ادويه پيش از غذا - با تحريك غدد دستگاه گوارش و ترشح اسيد معده - به هضم غذا کمک مي‌کند.