

کاهو مانع سفید شدن زودهنگام مو می‌شود

کاهو گیاهی است یک‌ساله که دارای برگ‌های پهن، دراز و سبز با طعمی شیرین است، این گیاه از نظر طب قدیم ایران در رسته گیاهان سرد و مرطوب دسته بندی می‌شود.



سلامت نیوز: کاهو گیاهی است یک‌ساله که دارای برگ‌های پهن، دراز و سبز با طعمی شیرین است، این گیاه از نظر طب قدیم ایران در رسته گیاهان سرد و مرطوب دسته بندی می‌شود.

بیان زارعیان متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه کاهو سرشار از ویتامین و آهن است، عنوان کرد: کاهو ویتامین‌های B، H، A و C را داراست به همین دلیل ماده‌ای خونساز است، همچنین این سبزی سرشار از املاح آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی، سدیم و مس است که این املاح به ویژه منگنز و روی مانع سفید شدن زودهنگام و ریزش مو می‌شود.

وی با ذکر این نکته که کاهو طبعی خنک دارد و تشنگی را برطرف می‌کند، اظهار کرد: خاصیت خنک کننده کاهو قرمزی ناشی از مضرات آفتاب را که در سطح پوست ایجاد می‌شود، کاهش می‌دهد لذا برای رفع آفتاب سوختگی مفید است.

وی با ذکر این نکته که کاهو می‌تواند یک مسکن خوب برای اعصاب باشد، گفت: خواصی که در کاهو موجود است می‌تواند تشویش، نگرانی و دلهره را از بین برده و بهترین دارو برای بیماران عصبی محسوب می‌شود، کاهو دارای مواد قندی زیادی است و املاح معدنی آن پتاسیم، منگنز، فسفر، کلسیم و آهن است که برای آرامش اعصاب و همچنین به دلیل دارا بودن لاکتوکاریوم در رفع خستگی و بی‌خوابی و تنظیم فشارخون مفید است.

این متخصص با بیان اینکه این گیاه خوراکی به " گیاه بارور " معرف است، ادامه داد: کاهو می‌تواند در تقویت قوای جنسی و درمان نازایی نیز مفید باشد.

زارعیان کاهو را به دلیل داشتن ویتامین های A و H دارای خاصیت تمیزکنندگی دانست و تصریح کرد: مصرف کاهو موجب محافظت، مرطوب ماندن و شادابی پوست می‌شود.

وی کاهو را اشتهاآور دانست و افزود: کاهو منبع خوبی از آهن بوده به همین دلیل می‌تواند عمل خونسازی و تصفیه خون را در بدن تسریع کرده و یکی از مؤثرترین و طبیعی ترین اشتها آورهاست؛ لذا توصیه می‌شود که قبل از صرف غذا این سبزی را بعنوان یک پیش‌غذای مفید مصرف کرد.

این متخصص تغذیه با توصیه بر این که افراد می‌توانند در درمان برونشیت‌های سخت، سیاه سرفه، تحریکات عصبی و رفع روماتیسم کاهو مصرف کنند، گفت: کاهو به علت داشتن مقادیر زیاد سلولز، تخلیه امعاء را آسان می‌کند و می‌تواند برای مبتلایان به یرقان، انسداد مجاری کیسه صفرا و اشخاصی که کلسترول خونشان زیاد است و استعداد چاق شدن دارند، مفید باشد.

وی در پایان با ذکر این نکته که زیاده روی در هر کاری مضر است، خاطرنشان کرد: کاهو فواید زیادی دارد، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد چرا که زیاده روی در خوردن آن ضعف قدرت جنسی، کم شدن حافظه و فراموشی، نفخ و در نهایت ضعف در دید را بوجود می‌آورد.