

اسفناج سبز برابر ویروس ها



اسفناج يك سبزی صدرصد ایرانی است که اروپایی‌ها برای اولین بار در قرن دهم میلادی با آن آشنا شده‌اند. نام اسفناج که تقریباً در همه زبان‌ها از همین ریشه گرفته شده از واژه «اسپاناخ» گرفته شده است که در فارسی باستانی به معنای دست سبز است.

اسفناج يك سبزی صدرصد ایرانی است که اروپایی‌ها برای اولین بار در قرن دهم میلادی با آن آشنا شده‌اند. نام اسفناج که تقریباً در همه زبان‌ها از همین ریشه گرفته شده از واژه «اسپاناخ» گرفته شده است که در فارسی باستانی به معنای دست سبز است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ این گیاه جادویی به اندازه‌ای پرخاشی و پرفایده است که توصیه می‌شود در صورتی که مشکل سنگ کلیه و مفاصل ندارید تا سه نوبت در هفته از آن بخورید و از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید.

خوراك آدم‌های بی‌اعصاب

اگر آدم عصبی هستید یا دور و برتان کسی هست که اعصاب درست و حسابی ندارد حتما اسفناج را وارد رژیم غذایی کنید، چون ترکیبات موجود در این سبزی برای تقویت اعصاب و آرام‌بخشی بسیار موثر است.

استخوان پولادین

خام یا پخته تفاوتی ندارد؛ اسفناج دارای مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین K است که برای استحکام و ترمیم استخوان‌ها بسیار موثر است. پس اگر خدای ناکرده دچار شکستگی استخوان شده‌اید اسفناج بخورید تا هر چه زودتر بهبود پیدا کنید.

چشم عقاب

معمولاً سن که بالا می‌رود یکی از اعضای که دچار ضعف می‌شود، چشم است. اما کارتنوئیدهای موجود در اسفناج یکی از موثرترین راه‌ها برای جلوگیری از پیرچشمی، آب‌مرورید و ضعف بینایی است.

نکات خواندنی درباره اسفناج

اسفناج از خانواده چغندر است.

بدترین روش مصرف اسفناج آبپز کردن آن و بهترین روش تفت دادن آن با کمی روغن است.

اسفناج علاوه بر اینکه به عنوان رنگ خوراکی کاربرد دارد از آن برای تولید رنگ‌های باکیفیت برای مصارف هنری نیز استفاده می‌شود.

کشور چین به تنهایی 85 درصد اسفناج جهان را تولید می‌کند.

شخصیت کارتونی ملوان زبل یا پایای که با خوردن اسفناج قدرتمند می‌شد باعث رونق بازار مصرف اسفناج در جهان شده است.

يك پیمانه اسفناج دارای 40 کالری است در حالی که يك چهارم شکلات کیت‌کت 57 کالری دارد.

اسفناج دارای ماده شیمیایی به نام آگزالات است که با وجود قرار گرفتن در رده مواد مفید برای بدن اما مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث ایجاد سنگ مثانه و کلیه شود، بنابراین برای افراد مبتلا به ورم مفاصل و کلیه‌ها و مثانه‌های سنگ‌ساز مناسب نیست.

نام اسفناج در گذشته‌های نه‌چندان دور در کشور چین «گیاه ایرانی» بوده است.