



هر آنچه باید از شلغم و خواص درمانی آن بدانید

شاید از مادر بزرگ یا بزرگان فامیل شنیده باشید که با مصرف روزانه شلغم سرماخوردگی و آنفلوآنزا هرگز سراغتان نمی‌آید.

شاید از مادر بزرگ یا بزرگان فامیل شنیده باشید که با مصرف روزانه شلغم سرماخوردگی و آنفلوآنزا هرگز سراغتان نمی‌آید. به گزارش **سلامت نیوز** به نقل از مجله سیب سبز؛ شلغم یکی از مفیدترین و غنی‌ترین سبزیجاتی است که از زمان‌های قدیم همیشه در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها قرار می‌گیرد. این سبزی از جمله خوراکی‌های طبیعی است که مصرف مداوم آن موجب افزایش ایمنی بدن و تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.

به پوست شلغم دقت کنید

کدام شلغم را انتخاب کنیم

وقتی برای خرید شلغم راهی بازار می‌شوید دقت کنید تا بهترین و مرغوب‌ترین شلغم را که دارای خواص درمانی بیشتری است با خود به خانه بیاورید. برای انتخاب شلغم باید به پوست آن توجه کنید. شلغم تازه و رسیده پوستی براق و شفاف دارد و وقتی آن را لمس می‌کنید سفت و محکم است بنابراین اگر شلغمی را لمس کردید و احساس کردید که با فشار اندکی انگشت شما در آن فرو می‌رود مطمئن باشید که آن شلغم تازه نیست و اگر آن شلغم را به خانه ببرید و میل کنید دچار نفخ شکم می‌شوید. یکی دیگر از ویژگی‌های شلغم تازه این است که در صورتی که آن را برش زدید درون آن سفت و روشن باشد. در این صورت است که می‌توانید از خواص درمانی شلغم مطمئن شوید.

بخارپز یا آب پز؟

با کدام شیوه خواص شلغم حفظ می‌شود

بهترین شیوه برای طبخ شلغم و حفظ ویتامین‌ها و خواص درمانی آن، بخارپز کردن شلغم است. در این شرایط است که تمامی خواص درمانی شلغم حفظ می‌شود. در حقیقت این روش در مقایسه با آبپز شدن شلغم بهتر است زیرا به هنگام آبپز شدن بخشی از خواص درمانی شلغم که مانع از ابتلای مصرف کننده به سرطان می‌شود از شلغم خارج می‌شود. بنابراین درمانگران توصیه می‌کنند که شلغم را یا به صورت بخارپز یا به صورت خام مصرف کنیم تا ارزش غذایی آن را به طور کامل دریافت کنیم.

اگر سنگ کلیه دارید؟

آبپز بخورید

شلغم به دلیل خاصیت ادرارآوری که دارد در درمان سنگ کلیه و دفع این سنگ‌ها از مجاری ادرار بسیار موثر است، به همین دلیل است که بسیاری از درمانگران در دوره درمان به بیماران مبتلا به سنگ کلیه توصیه می‌کنند علاوه بر نوشیدن مایعات، شلغم را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند. سعی کنید نوع بخارپز یا آبپز آن را تجربه کنید.

نکاتی در مورد شلغم که نمی‌دانید

شلغم علاوه بر داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی خواص درمانی ویژه‌ای دارد که از آن برای درمان یبوست، تقویت بینایی و بهبود التهاب‌های مجاری تنفسی در دوران سرماخوردگی استفاده می‌کنند. شلغم به جز این موارد، خواص دیگری نیز دارد که برخی از آنها را با هم مرور می‌کنیم.

1. شلغم یکی از بهترین سبزی‌هایی است که به جهت داشتن مقدار کافی گوگرد، مصرف آن به صورت روزانه و خام به درمان

جوش‌های صورت و بازگشت شادابی پوست کمک می‌کند.

2. افراد مبتلا به برونشیت با مصرف روزانه شلغم به صورت آبپز می‌توانند این بیماری را سریع‌تر پشت سر بگذارند.

3. فیبر موجود در شلغم دارای خاصیتی است که در مدت زمان کمتری موجب حجیم شدن مدفوع و دفع سریع‌تر آن از روده‌ها می‌شود بنابراین مصرف این سبزی در فصل رویش آن موجب کاهش احتمال ابتلا به سرطان به ویژه سرطان روده می‌شود.

4. مصرف شلغم به صورت روزانه موجب از بین رفتن و حل شدن بلورهای اسیداوریک در خون می‌شود و به این ترتیب دردهای بیماران مبتلا به نقرس و بیماری‌های مفصلی را تسکین می‌دهد.

5. مواد مغذی موجود در شلغم از جمله بهترین مواد غذایی برای تشکیل بافت‌های استخوانی در بدن است، از این رو مصرف این سبزی در دوران بارداری برای افزایش استقامت بدن مادر و تقویت بافت استخوانی جنین مناسب است.

6. مصرف شلغم خام در وعده‌های غذایی همانند ترب به افزایش میزان اشتها کمک می‌کند.

7. نوشیدن آبی که شلغم در آن پخته شده است برای درمان گلودرد و التهاب‌های مجاری تنفسی از سوی درمانگران طب سنتی توصیه شده است.

سلامت نیوز: هر آنچه باید از شلغم و خواص درمانی آن بدانید

شاید از مادر بزرگ یا بزرگان فامیل شنیده باشید که با مصرف روزانه شلغم سرماخوردگی و آنفلوآنزا هرگز سراغ‌تان نمی‌آید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ شلغم یکی از مفیدترین و غنی‌ترین سبزیجاتی است که از زمان‌های قدیم همیشه در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها قرار می‌گیرد. این سبزی از جمله خوراکی‌های طبیعی است که مصرف مداوم آن موجب افزایش ایمنی بدن و تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.

به پوست شلغم دقت کنید

کدام شلغم را انتخاب کنیم

وقتی برای خرید شلغم راهی بازار می‌شوید دقت کنید تا بهترین و مرغوب‌ترین شلغم را که دارای خواص درمانی بیشتری است با خود به خانه بیاورید. برای انتخاب شلغم باید به پوست آن توجه کنید. شلغم تازه و رسیده پوستی براق و شفاف دارد و وقتی آن را لمس می‌کنید سفت و محکم است بنابراین اگر شلغمی را لمس کردید و احساس کردید که با فشار اندکی انگشت شما در آن فرو می‌رود مطمئن باشید که آن شلغم تازه نیست و اگر آن شلغم را به خانه ببرید و میل کنید دچار نفخ شکم می‌شوید. یکی دیگر از ویژگی‌های شلغم تازه این است که در صورتی که آن را برش زدید درون آن سفت و روشن باشد. در این صورت است که می‌توانید از خواص درمانی شلغم مطمئن شوید.

بخارپز یا آب پز؟

با کدام شیوه خواص شلغم حفظ می‌شود

بهترین شیوه برای طبخ شلغم و حفظ ویتامین‌ها و خواص درمانی آن، بخارپز کردن شلغم است. در این شرایط است که تمامی خواص درمانی شلغم حفظ می‌شود. در حقیقت این روش در مقایسه با آبپز شدن شلغم بهتر است زیرا به هنگام آبپز شدن بخشی از خواص درمانی شلغم که مانع از ابتلا به سرطان می‌شود از شلغم خارج می‌شود. بنابراین درمانگران توصیه می‌کنند که شلغم را یا به صورت بخارپز یا به صورت خام مصرف کنیم تا ارزش غذایی آن را به طور کامل دریافت کنیم.

اگر سنگ کلیه دارید؟

آبپز بخورید

شلغم به دلیل خاصیت ادرارآوری که دارد در درمان سنگ کلیه و دفع این سنگ‌ها از مجاری ادرار بسیار موثر است، به همین دلیل است که بسیاری از درمانگران در دوره درمان به بیماران مبتلا به سنگ کلیه توصیه می‌کنند علاوه بر نوشیدن مایعات، شلغم را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند. سعی کنید نوع بخار پز یا آبپز آن را تجربه کنید.

نکاتی در مورد شلغم که نمی‌دانید

شلغم علاوه بر داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی خواص درمانی ویژه‌ای دارد که از آن برای درمان یبوست، تقویت بینایی و بهبود التهاب‌های مجاری تنفسی در دوران سرماخوردگی استفاده می‌کنند. شلغم به جز این موارد، خواص دیگری نیز دارد که برخی از آنها را با هم مرور می‌کنیم.

1. شلغم یکی از بهترین سبزی‌هایی است که به جهت داشتن مقدار کافی گوگرد، مصرف آن به صورت روزانه و خام به درمان جوش‌های صورت و بازگشت شادابی پوست کمک می‌کند.

2. افراد مبتلا به برونشیت با مصرف روزانه شلغم به صورت آبپز می‌توانند این بیماری را سریع‌تر پشت سر بگذارند.

3. فیبر موجود در شلغم دارای خاصیتی است که در مدت زمان کمتری موجب حجیم شدن مدفوع و دفع سریع‌تر آن از روده‌ها می‌شود بنابراین مصرف این سبزی در فصل رویش آن موجب کاهش احتمال ابتلا به سرطان به ویژه سرطان روده می‌شود.

4. مصرف شلغم به صورت روزانه موجب از بین رفتن و حل شدن بلورهای اسیداوریک در خون می‌شود و به این ترتیب دردهای بیماران مبتلا به نقرس و بیماری‌های مفصلی را تسکین می‌دهد.

5. مواد مغذی موجود در شلغم از جمله بهترین مواد غذایی برای تشکیل بافت‌های استخوانی در بدن است، از این رو مصرف این سبزی در دوران بارداری برای افزایش استقامت بدن مادر و تقویت بافت استخوانی جنین مناسب است.

6. مصرف شلغم خام در وعده‌های غذایی همانند ترب به افزایش میزان اشتها کمک می‌کند.

7. نوشیدن آبی که شلغم در آن پخته شده است برای درمان گلودرد و التهاب‌های مجاری تنفسی از سوی درمانگران طب سنتی توصیه شده است.