



مصرف کاهو باعث رفع عصبانیت و اضطراب می‌شود

به گفته یک کارشناس تغذیه، خواص موجود در کاهو کاهش دهنده عصبانیت و اضطراب است...

به گفته یک کارشناس تغذیه، خواص موجود در کاهو کاهش دهنده عصبانیت و اضطراب است. پیریناز ششگلانی در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: کاهو دارای خواص درمانی زیادی بوده و سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و آهن، کلسیم، فسفر، ید، منیزیم بوده و در رفع کم خونی بسیار موثر است. وی افزود: مصرف هر گونه سبزیجات با برگ‌های تیره برای رفع کم خونی توصیه می‌شود، مخصوصاً کاهو که از جمله سبزیجات مفید بوده و برای افراد کم خون بسیار ضروری است. این کارشناس در پایان یادآور شد: کاهو هضم کننده غذا، محرک اشتها، مسکن اعصاب بوده و باعث آرامش اعصاب و روان شده، برطرف کننده تشنگی و یبوست بوده و از جمله سبزیجات اشتهاآور است که استفاده از آن در سالاد به افزایش اشتها کمک می‌کند.