

## [از شوید غافل نشوید](#)

آنتی اکسیدان و فلاونوئید سبزی شوید بهترین سد دفاعی در برابر سرطان و فرایند پیری است.



آنتی اکسیدان و فلاونوئید "سبزی شوید" بهترین سد دفاعی در برابر سرطان و فرایند پیری است.

دکتر آمنه شیرخانی متخصص تغذیه و داخلی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران، با بیان این مطلب افزود: شوید سرشار از کلسیم، آهن و منیزیم است که برای سالمندان، کودکان و خانمهای باردار و شیرده بسیار مفید و مغذی است.

وی گفت: جوشانده برگ و دانه این سبزی به دلیل دارا بودن عنصر آهن برای افراد مبتلا به "کم خونی" بسیار مفید است.

این متخصص اظهار داشت: هر ۱۰۰ گرم شوید تازه حدود ۸۵ گرم "ویتامین C" دارد به همین دلیل، مصرف این سبزی از ابتلا به بیماریهای عفونی، تنفسی پیشگیری کند.

شیرخانی خاطرنشان کرد: مصرف منظم شوید برای افرادی که مدام دچار سنگینی پس از صرف غذا می‌شوند، بسیار مفید است چون این گیاه یکی از بهترین مواد طبیعی هضم غذا و پیشگیری از نفخ است.

شایان ذکر است؛ شوید موجب کاهش چربی خون می‌شود.