

یک سبزی مفید برای تمام فصول



محققان پژوهش‌های اخیر معتقدند که کرفس خواص ضد التهابی دارد و از التهاب لوله گوارشی پیشگیری می‌کند. کرفس سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که شناخت تک‌تک‌شان خالی از لطف نیست.

محققان پژوهش‌های اخیر معتقدند که کرفس خواص ضد التهابی دارد و از التهاب لوله گوارشی پیشگیری می‌کند. کرفس سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که شناخت تک‌تک‌شان خالی از لطف نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، اگر عادت دارید که کرفس بخورید فقط به خاطر اینکه شنیده‌اید کم کالری است و شاید باعث کاهش وزن می‌شود بدون اینکه به ارزش غذایی واقعی آن فکر کنید و از خوردنش لذت ببرید وقت آن رسیده کمی تجدیدنظر کنید. محققان پژوهش‌های اخیر معتقدند که کرفس خواص ضد التهابی دارد و از التهاب لوله گوارشی پیشگیری می‌کند. کرفس سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که شناخت تک‌تک‌شان خالی از لطف نیست. اگر می‌خواهید بیشتر با فواید این سبزی آشنا شوید و از خوردن آن لذت ببرید ادامه مطلب را از دست ندهید.

یک دنیا ویتامین

کرفس حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C و فلاونوئیدهاست؛ اما ویتامین‌های آن به همین دو ختم نمی‌شود و حداقل ده‌ها نوع ماده مغذی دیگر نیز زیر این سبزی خوش‌رنگ پنهان شده است. در بین آنتی‌اکسیدان‌های مهم دیگر کرفس می‌توان به «برگاپتن‌ها» اشاره کرد. قدرت آنتی‌اکسیدانی کرفس بیش از هر چیز دیگری مدیون میزان زیادی مواد فنولیک آن است که از آسیب‌های اکسایشی سلول‌ها، آسیب عروق خونی و پیری ارگان‌های ما پیشگیری می‌کنند. ساقه کرفس ترد و خوشمزه است و می‌توانید از آن برای تهیه سوپ، سالاد و خورش استفاده کنید. آب کرفس نیز یکی از بهترین نوشیدنی‌های مغذی است که به ورزشکاران پیشنهاد می‌شود. اگر اهل ورزش هستید بعد از جلسه ورزشی‌تان آب کرفس بنوشید تا الکترولیت‌های از دست رفته را جایگزین و با مواد معدنی خود آب از دست رفته بدن را جبران کند.

دوست دستگاه گوارش

میزان زیاد آب موجود در این سبزی به همراه فیبرهای غیر محلول در آب آن یک ماده غذایی موثر برای دستگاه گوارش است. اگر با هضم غذا مشکل دارید به کرفس اعتماد کنید. توجه داشته باشید که کرفس حاوی خواص دیورتیک (ادرار آور) است و به همین دلیل مصرف زیاد آن به افرادی که دچار اسهال مزمن هستند توصیه نمی‌شود.

با التهاب مقابله می‌کند

محققان حوزه سلامت بر این عقیده هستند که کرفس التهاب را کاهش می‌دهد. اگر از مشکلاتی مانند درد مفاصل، بیماری‌های ریوی، آسم یا آکنه رنج می‌برید کرفس بیشتری مصرف کنید تا بیشتر از خواص ضدالتهابی آن بهره ببرید.

کرفس را بپزید

اگر عادت دارید که سبزیجاتان را بخارپز کنید می‌توانید با خیال راحت کرفس را نیز به آن‌ها اضافه کنید و خیالتان راحت باشد که آنتی‌اکسیدان‌های خود را از دست نمی‌دهد. محققان تأثیر بخارپز شدن و آب‌پز شدن کرفس را روی میزان مواد مغذی آنتی‌اکسیدانی آن بررسی کردند. محققان معتقدند که در روش‌هایی مانند آب‌پز کردن مقداری از خواص آنتی‌اکسیدانی آن از بین رفته و حدود 38 تا 41 درصد آن می‌ماند. در عوض با روش بخارپز کردن 38 تا 41 درصد خواص آنتی‌اکسیدانی آن حتی بعد از 10 دقیقه پخت نیز حفظ می‌شود. توصیه می‌کنیم کرفس تازه خریداری کرده و میل کنید تا بیش‌ترین مقدار مواد مغذی به بدنتان برسد. توصیه می‌کنیم درست همان موقع که قصد مصرف کرفس دارید اقدام به خرد کردن آن نکنید؛ در این صورت بیش‌ترین میزان فلاونوئیدهای آن حفظ می‌شود.

خواص لاغر کنندگی کرفس

اگر قصد لاغری دارید احتمالاً دنبال مواد غذایی لاغر کننده می‌گردید و تمام تلاشتان را برای کاهش کالری‌های مصرفی انجام می‌دهید. باید خوشحال باشید که کرفس تقریباً همیشه در دسترستان هست. این سبزی مفید انتخاب مناسبی برای رسیدن به وزن ایده آل است. یک ساقه کرفس فقط 10 کالری دارد. علاوه بر این کرفس با سبزیجات دیگر به راحتی ترکیب می‌شود و طعم خوبی به سالاد یا سوپ می‌دهد.

استرس دارید؟

کرفس همچنین با استرس مقابله می‌کند به خاطر اینکه حاوی منیزیم است. اگر کرفس را شب‌ها میل کنید خواهید دید که خواب راحت‌تری تجربه خواهید کرد.