



کوه استرس با کاهو آب می شود

برگ‌های کاهو خاصیت خیره‌کننده آرام‌بخشی و خواب‌آوری دارند که در این روزهای شلوغ و پراسترس آرزوی خیلی‌هاست. البته اگر از خوردن کاهو همراه سالاد خسته شده‌اید و از کمی خلاقیت بدتان نمی‌آید...

برگ‌های کاهو خاصیت خیره‌کننده آرام‌بخشی و خواب‌آوری دارند که در این روزهای شلوغ و پراسترس آرزوی خیلی‌هاست. البته اگر از خوردن کاهو همراه سالاد خسته شده‌اید و از کمی خلاقیت بدتان نمی‌آید، می‌توانید مخلوط آب کاهو و هویج را امتحان کنید که در شکل اغراق آمیزش می‌گویند می‌تواند یک کوه استرس را هم آب کند.

دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: خیلی از ما هنگام شستن کاهو برگ‌های سبز و تیره‌اش را دور می‌ریزیم در حالی که همین به اصطلاح دوریختنی‌ها می‌توانند مسکن خیلی از دردهای جسمی و روانی ما باشند.

شاید اگر بدانید کاهو منبع خوب تیامین یا همان ویتامین B1، ویتامین A، آهن، پتاسیم و فسفر است، می‌تواند فشارخون را کاهش دهد و پوست را شفاف و درخشان کند و ... در برخوردتان با این سبزی پرخاصیت تجدیدنظر کنید.

برگ‌های کاهو یک خاصیت خیره‌کننده دیگر هم دارند و آن هم آرام‌بخشی و خواب‌آوری است که در این روزهای شلوغ و پراسترس آرزوی خیلی‌هاست. البته اگر از خوردن کاهو همراه سالاد خسته شده‌اید و از کمی خلاقیت بدتان نمی‌آید، می‌توانید مخلوط آب کاهو و هویج را امتحان کنید که در شکل اغراق آمیزش می‌گویند می‌تواند یک کوه استرس را هم آب کند.

برای درست کردن این نوشیدنی به 300 گرم برگ کاهو و 2 عدد هویج کوچک نیاز دارید. همه سبزیجات را با هم داخل مخلوط‌کن بریزید و خوب هم بزنید. بعد مخلوط را از صافی عبور دهید و خنک بنوشید