



دلایل خوب برای خوردن مارچوبه

اکثر ما ایرانی‌ها عادت کرده‌ایم به خوردن سالاد شیرازی، سبزی خوردن، سبزیجات معمولی و غیره. برای برخی طول می‌کشد که ذائقه‌شان را به سبزیجات دیگری مانند مارچوبه عادت دهند؛ اما این ماده غذایی خیلی ساده با انواع سالادها ترکیب می‌شود و در کنار انواع غذاها جا می‌گیرد و خواص زیادی هم دارد. در این مطلب شما را با گوشه‌ای از خواص مارچوبه آشنا می‌کنیم.

اکثر ما ایرانی‌ها عادت کرده‌ایم به خوردن سالاد شیرازی، سبزی خوردن، سبزیجات معمولی و غیره. برای برخی طول می‌کشد که ذائقه‌شان را به سبزیجات دیگری مانند مارچوبه عادت دهند؛ اما این ماده غذایی خیلی ساده با انواع سالادها ترکیب می‌شود و در کنار انواع غذاها جا می‌گیرد و خواص زیادی هم دارد. در این مطلب شما را با گوشه‌ای از خواص مارچوبه آشنا می‌کنیم.

توجه توجه

مصرف مارچوبه به دلیل خواص دیورتیک آن برای افرادی که دچار نارسایی کلیوی هستند توصیه نمی‌شود. توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد مارچوبه به دلیل دارا بودن اسید اگزالیک می‌تواند باعث بروز سنگ کلیه شود. اگر از بیماری کرون رنج می‌برید نیز باید بدانید که فیبرهای موجود در این سبزی می‌تواند مشکل‌ساز شود.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، مصرف مارچوبه از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه حاوی ویتامین‌های A، C، E، K، کروم و مشتقات سیستئین هست که میزان تولید مولکول‌های گلوتاتیون را افزایش می‌دهد. تمام ویتامین‌ها و ترکیباتی که ذکر شد قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارند. به همین دلیل هم با مولکول‌های سرطان‌زایی مانند رادیکال‌های آزاد یا سموم بدن مقابله می‌کنند. مارچوبه همچنین حاوی فلاونوئیدها به خصوص «روتین» می‌باشد که خواص ضدسرطانی بالایی دارند. این سبزی به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی ترکیباتش یکی از بهترین انتخاب‌ها برای پیشگیری از ابتلا به سرطان استخوان، سرطان سینه، سرطان کولون، سرطان گلو و سرطان ریه می‌شود.

مقابله با رسوب کلسترول

محققان مارچوبه را بین پانزده سبزی حاوی «گلوتاتیون» دسته‌بندی کرده‌اند. گلوتاتیون مولکولی است که به دفع کلسترول مضر کمک می‌کند. مارچوبه همچنین حاوی فیبر است که باعث کاهش و جلوگیری از رسوب کلسترول می‌شود. به همین دلیل به افرادی که مراقب کلسترول خونشان هستند توصیه می‌شود مارچوبه را در برنامه غذایی خود داشته باشند و از خواص آن بهره‌مند شوند.

مقابله با یبوست

اگر مدتی است که دستگاه گوارشتان تنبل شده است و یبوست گرفته‌اید می‌توانید به مارچوبه اعتماد کنید. این سبزی یکی از منابع خوب فیبرهای غذایی است. مارچوبه حاوی فیبرهای محلول و غیر محلول در آب به نام «پکتین» و «موسیلاژ» و غیره می‌باشد که برای مقابله با یبوست بسیار مفیدند. به خاطر اینکه این فیبرها آب را به خود گرفته و دفع مواد زائد را از طریق روده‌ها آسان‌تر می‌کنند. در واقع این فیبرها و ترکیبات موجود در ساقه مارچوبه تنبلی روده‌ها را از بین می‌برند. اگر دچار یبوست هستید می‌توانید با مصرف مارچوبه بدون ترس از آسیب رساندن به مخاط روده‌ها با یبوست مقابله کنید.

خواص دیورتیک

نسبت پتاسیم به سدیم موجود در مارچوبه 270 به 3 است. این میزان بالایی پتاسیم به افزایش میزان ادرار کمک می‌کند. علاوه بر این مارچوبه حاوی ترکیبی به نام «آسپاراژین» است که خواص دیورتیک دارد یعنی حجم ادرار را بیشتر کرده و نیز به دفع سموم از کلیه‌ها کمک می‌کند.

«هوموسیستئین» يك اسیدآمینة معروف است که باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی می‌شود. تجمع این اسیدآمینة در خون به رگ‌ها آسیب می‌زند به خاطر اینکه باعث تشکیل پلاک آترواسکلروزی می‌شود. به همین دلیل لازم است که به هر ترتیبی از تشکیل این ترکیبات مضر جلوگیری کرد. مارچوبه به دلیل دارا بودن ترکیباتی مانند فولات و ویتامین‌های گروه B می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کند چون می‌تواند میزان هوموسیستئین خون را کنترل کند. افزودن این سبزی به غذاهایتان یعنی جذب بیشتر ویتامین E. باید بدانید که این ویتامین نیز حاوی قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی بوده و برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی لازم و ضروری است. برای مراقبت از قلبتان در کنار غذا مارچوبه نیز میل کنید.