

اسفناج در رفع تشنگی مؤثر است

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: برگ اسفناج خنک کننده و برای پایین آوردن تب مفید است و مصرف آن در رفع تشنگی مؤثر است...



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: برگ اسفناج خنک کننده و برای پایین آوردن تب مفید است و مصرف آن در رفع تشنگی مؤثر است.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد است و منبع غنی از ویتامین C ، B3 ، A ، آهن و پتاسیم است. مصرف برگ اسفناج بدن را قلیایی می‌کند و اسیدیته خون را کاهش می‌دهد. خنک کننده و برای پایین آوردن تب مفید است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است و از بروز بیماری پلاگر پیشگیری می‌کند (پلاگر یک نوع بیماری است که به علت کمبود ویتامین B3 در بدن تولید می‌شود و نشانه‌های آن: ضعف بدن ، تشنج ، اختلال در دستگاه هاضمه و به وجود آمدن لکه‌های قرمز روی بدن است).

صفوی گفت: اسفناج به دلیل داشتن ماده‌ای به نام اسپیناسین که هضم غذا را تسریع می‌کند. این ماده موجب تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می‌شود. مصرف اسفناج در رفع تشنگی مؤثر است.

جام جم آنلاین