



## دیابتی‌ها و مبتلایان به سنگ کلیه از آب کرفس غافل نشوند

یک متخصص تغذیه گفت: «کرفس از سبزی‌های حاوی فیبر زیاد است که بر سلامت دستگاه گوارش تاثیر فراوان دارد.»

یک متخصص تغذیه گفت: «کرفس از سبزی‌های حاوی فیبر زیاد است که بر سلامت دستگاه گوارش تاثیر فراوان دارد.»

دکتر سید مرتضی صفوی، در گفت‌وگو با سلامانه در خصوص خواص این سبزی اظهار داشت: «کرفس خاصیت هضم‌کنندگی خوبی دارد و از دیگر خواص آن می‌توان به مقابله با سرطان و کاهش فشارخون و کلسترول خون اشاره کرد.»

وی در ادامه با اشاره به اینکه ساقه کرفس ویتامین زیادی ندارد ولی برگ‌های آن حاوی ویتامین A و C است، گفت: «نوشیدن آب کرفس برای کسانی که درصد کاهش وزن هستند یا از رژیم غذایی کم‌انرژی پیروی می‌کنند، بسیار مناسب است. البته هرچند نوشیدن آب کرفس باعث می‌شود مقادیر زیادی از فیبر موجود در آن به‌طور کامل به بدن نرسد ولی در مقایسه با مصرف سایر آبمیوه‌ها مثل آب پرتقال که هر لیوان آن 120 کیلوکالری به بدن می‌رساند، کالری کمتری دارد.»

دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در ادامه افزود: «علاوه بر این، مصرف آب کرفس برای کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، بسیار مفید است و از آب کرفس حتی می‌توان به‌عنوان یک ملین طبیعی و ضدیبوست استفاده کرد چراکه آب کرفس ادارآور بوده و پتاسیم و سدیم موجود در آن، تنظیم‌کننده مایعات بدن است.»

مدیر عامل شهرک سلامت اصفهان همچنین گفت: «آب کرفس برای رفع التهاب مفاصل و انقباض عضلانی ماهیچه‌ها نیز کاربرد دارد و مصرف این سبزی برای بیماران مبتلا به آسم و آرتروز بسیار مناسب است.»

به گفته صفوی بهترین زمان برای اثر بهتر آب کرفس، مصرف آن صبح زود و با معده خالی است و افرادی که ولع بسیار برای خوردن غذا دارند، می‌توانند آب کرفس بخورند زیرا ولع خوردن غذا را به‌خصوص موادخوراکی شیرین را کاهش می‌دهد.»

وی در ادامه با اشاره به اینکه مبتلایان به سنگ کلیه از مصرف کرفس غافل نشوند، افزود: «مصرف کرفس در افرادی که دچار سنگ‌های مجاری ادراری هستند می‌تواند باعث از بین رفتن این سنگ‌ها بشود. آب کرفس از بین برنده قوی سموم بدن است و مصرف آن باعث شکستن و حذف سنگ‌های کلیوی می‌شود.»

صفوی در پایان تاکید کرد: «با وجود تمامی این خواص، توصیه می‌شود زنان باردار از آب کرفس استفاده نکنند چون باعث ایجاد نقص عضو یا سقط جنین شود.»