

شلغم

شلغم گیاهی است که شنیدن اسم آن برای ما یادآور دوران سرماخوردگی و گلودردهای طولانی است. اما این گیاهی که گاه از بوی نامطبوعش شکایت می کنیم گاه به ناچار آن را درون سوپ می ریزیم خواص بسیاری دارد.

شلغم گیاهی است که شنیدن اسم آن برای ما یادآور دوران سرماخوردگی و گلودردهای طولانی است. اما این گیاهی که گاه از بوی نامطبوعش شکایت می کنیم گاه به ناچار آن را درون سوپ می ریزیم خواص بسیاری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتنازندی، شلغم مانند بسیاری از هم خانواده هایش یعنی کلم بروکلی، کلم پیچ و کاهو در عین حال که مغذی است کالری اندکی دارد. بر اساس اطلاعات موجود یک عدد شلغم متوسط 34 کالری، 8 گرم کربوهیدرات، 1 گرم پروتئین دارد و کاملاً عاری از هر گونه چربی است. در گزارش زیر به خواص شگفت انگیز شلغم اشاره ای می شود، خواصی که شاید از این به بعد تمایل ما را برای مصرف این گیاه افزایش دهد:

کاهش فشار خون

بنا بر آخرین تحقیقات انجام شده خوراکی هایی مانند شلغم و خربزه که حاوی نیترات هستند مزایای متعددی دارند. از جمله اینکه نقش ویژه ای در کاهش فشار خون، مهار تجمع پلاکت ها و حفظ یا بهبود اختلال عملکرد اندوتلیال (نوعی پروتئین که در نحوه سوخت و ساز بدن اثر گذار است) ایفا می کنند. هم چنین شلغم دارای مقادیر قابل توجهی پتاسیم که است که منجر به خارج شدن سدیم از بدن می شود، فرآیندی که فشار خون را پایین می آورد.

کاهش وزن، هضم غذا و سم زدایی

شلغم منبعی سرشار از فیبر است، ماده ای باعث می شود فرد در طول روز مدت زمان طولانی تری احساس سیری داشته باشد. خوردن خوراکی هایی با میزان فیبر بالا به ثابت نگه داشتن قند خون کمک شایانی می کند. علاوه بر این فیبر از ابتلا به یبوست جلوگیری می کند و سیستم هضم و جذب بدن را تقویت می کند. از آنجایی که خوردن شلغم تعداد دفعات قضای حاجت را افزایش می دهد بموجب می شود تا سموم از طریق مدفوع و صفرا از بدن خارج شوند.

حفظ قوای بصری

دریافت میزان مشخصی ویتامین C در طول روز به سالم ماندن چشم و ضعیف نشدن آنها کمک شایانی می کند، زیرا این ویتامین از چشم ها در برابر اشعه UV محافظت می کند. هر چند ویتامین C در اغلب مرکبات وجود دارد، اما میزان این ویتامین در برخی خوراکی ها مانند شلغم به بالاترین حد خود می رسد؛ به نحوی که خوردن دو عدد شلغم متوسط در روز کل نیاز بدن به ویتامین C را بر طرف می کند.

منبع medicalnewstoday