

## تره فرنگی، ضد سرطان و غنی از آنتی‌اکسیدان

تره فرنگی، سبزی پرفایده سرشار از ویتامین، ضد عفونت‌ها، ضد سرطان و تقویت‌کننده حافظه است.



تره فرنگی، سبزی پرفایده سرشار از ویتامین، ضد عفونت‌ها، ضد سرطان و تقویت‌کننده حافظه است.

به گزارش فارس، تره فرنگی شباهت زیادی با پیازچه دارد و مانند سیر و پیاز از خانواده گیاهی به نام Allium است، غنی از فیبر و ویتامین است و ترکیبات گوگرد و آنتی‌اکسیدان‌های آن می‌تواند در برابر برخی سرطان‌ها از بدن محافظت کند.

### مجله خواص خوراکی‌ها

این سبزی دارای خواص بی‌شماری است، از جمله کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب خون، کاهش فشار خون و تثبیت آن، منگنز، ویتامین C، آهن، فولات، ویتامین B6، ویتامین A، منگنز، آهن، فولات و گوگرد است. 100 گرم تره فرنگی دارای 29 کالری است و غنی از آب است. (90 درصد)

تره فرنگی نقش مهمی در محافظت از بدن در مقابل سرطان دارد به ویژه معده و روده، کاهش کلسترول بد، و افزایش کلسترول خوب خون، کاهش فشار خون و تثبیت آن، پیشگیری از سرماخوردگی، تمیز و قلیایی کردن خون، اثر سودمند در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و مربوط به پیری دارد و ضد عفونی کننده، تقویت‌کننده حافظه، کاهش دهنده فشار خون، پخته آن ضد یبوست و بواسیر است، باعث التیام عفونت مجاری تنفس و ورم گلو می‌شود؛ ادرار آور است، خوردن این سبزی بعد از غذا از ترش کردن جلوگیری می‌کند.

افرادی که سوء هاضمه، کم خونی و رماتیسم دارند سوپ تره فرنگی بخورند، برگ این سبزی به دلیل داشتن مواد گوگردی ریه را ضد عفونی می‌کند.

افرادی که به سیرها آلرژی دارند به احتمال زیاد به تره فرنگی نیز ممکن است حساسیت داشته باشند؛ افرادی که از سنگ کلیه رنج می‌برند نیز توصیه نمی‌شود و عصاره این سبزی سمی است و مصرف آن ممکن است موجب سردرد، تهوع و در موارد حاد مرگ شود.

این سبزی طعم‌دهنده خوبی برای سوپ، ماهی، خوراک، پخت گوشت، انواع سس‌ها و کنار هر وعده غذایی است، سوپ و پلو تره فرنگی بسیار خوشمزه است و به رشد و سلامت کودکان کمک می‌کند.