

**شستشوی معده با لبو!**

لبو به دلیل داشتن فیبر، که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک موجود باید در برنامه‌های غذایی ما به ویژه بیماران قلبی قرار بگیرد.



لبو به دلیل داشتن فیبر، که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک موجود باید در برنامه‌های غذایی ما به ویژه بیماران قلبی قرار بگیرد.

به گزارش فارس، دکتر جعفریان متخصص تغذیه در خصوص خواص چغندر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها گفت: لبو به دلیل داشتن فیبر، که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، باید در برنامه‌های غذایی بیماران قلبی قرار بگیرد.

وی در ادامه گفت: این فیبرهای موجود در چغندر موجب کاهش کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکته قلبی در بیماران قلبی است.

وی افزود: لبو که قسمت پخته شده ریشه چغندر است پاک کننده‌ای بسیار قوی است که می‌تواند معده را شست و شو دهد.

وی اظهار داشت: مفید ترین و بهترین بخش چغندر برگ آن است و به ترتیب ساقه و در آخر ریشه چغندر مفید است.

وی در آخر گفت: قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت نیز مضر است.