

تاثیر کرفس از قرص‌های خواب بیشتر است

کرفس به دلیل دارا بودن روغن‌های طبیعی و ضروری، املاح و ویتامین‌ها و هورمون‌های گیاهی مفید، اثرات مفیدی بر روی مغز و اعصاب دارد.

کرفس به دلیل دارا بودن روغن‌های طبیعی و ضروری، املاح و ویتامین‌ها و هورمون‌های گیاهی مفید، اثرات مفیدی بر روی مغز و اعصاب دارد.

به گزارش طبنا عماد معصومی متخصص تغذیه تصریح کرد: «بسیاری از افراد جامعه دچار اختلالات خواب نظیر بی‌خوابی و کم‌خوابی هستند، برای برطرف کردن این مشکل خود، به انواع و اقسام روش‌ها نظیر مصرف قرص‌های خواب آور روی می‌آورند.»

وی با اشاره به تاثیر عواملی مانند تغذیه در کاهش اختلالات خواب، تاکید کرد: «کرفس به دلیل داشتن مواد مغذی، نوعی احساس آرامش به انسان می‌دهد و تاثیر آن در خوابیدن و داشتن خوابی راحت، از قرص‌های خواب بیشتر است.»

معصومی با بیان اینکه کرفس و آب کرفس از بی‌خوابی و بد خوابی پیشگیری می‌کند، اظهار داشت: «کرفس به دلیل دارا بودن روغن‌های طبیعی و ضروری، املاح و ویتامین‌ها و هورمون‌های گیاهی مفید، اثرات مفیدی بر روی مغز و اعصاب دارد.»

وی یاد آور شد: «کرفس به دلیل اینکه پتاسیم و سدیم خوبی دارد، می‌تواند ادرار را زیاد کرده و به دفع مواد غذایی هضم شدن در روده کمک کند.»

معصومی خاطر نشان کرد: «کرفس به متابولیسم و سوخت ساز بدن نیز کمک بسیار بزرگی کرده و موجب هضم بهتر غذا می‌شود.»