

افراد عصباني کاهو بخورند



مریم مراداف متخصص تغذیه گفت: کاهو خواب آور و آرامبخش است و برای اشخاص عصباني و کساني که مبتلا به بی‌خوابی هستند، مفید است.

مریم مراداف متخصص تغذیه گفت: کاهو خواب آور و آرامبخش است و برای اشخاص عصباني و کساني که مبتلا به بی‌خوابی هستند، مفید است.

این متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس، افزود: کاهو یک ماده تسکین دهنده و آرامبخش طبیعی، خواب آور است و برای هضم غذا مفید است زیرا کاهو رقت خون را از بین می‌برد و تصفیه‌کننده خون است.

وی گفت: کاهو دارای پتاسیم و منیزیم بالا است که برای افراد فشار خونی می‌تواند مفید باشد. کاهو همچنین دارای آهن فراوان است و برای افرادی که مبتلا به کم‌خونی هستند مفید است.

مراداف گفت: کاهو، ضدیبوست و خشکی مزاج، ملین، ادرار آور و برای زخم‌های مجاری ادرار و مثانه مفید است. کاهو به عنوان بزرگترین عامل تصفیه خون در تسریع جریان خون و برای افراد دیابتی می‌تواند مفید باشد و برقان، انسداد مجاری طحال و کبد را از بین می‌برد.