



## خواص آب چغندر/ سلامت قلب تا پیشگیری از سرطان

به گفته محققان، نوشیدن روزانه یک لیوان آب چغندر به منزله مصرف مقدار زیادی آنتی اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی است.

به گفته محققان، نوشیدن روزانه یک لیوان آب چغندر به منزله مصرف مقدار زیادی آنتی اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی است.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان در مطالعات اخیر خود به خواص آب چغندر پی برده و نوشیدن روزانه یک لیوان آب آن را به افراد توصیه می کنند.

یکی از خواص اثبات شده چغندر، تصفیه خون است. طبق مطالعه اخیر دانشمندان، دختران نوجوانی که از کم خونی رنج می بردند، تنها با ۲۰ روز مصرف روزانه یک لیوان آب چغندر سطح آهن خون شان را بهبود بخشیدند. چغندر منبع غنی آهن، ماده غذایی موردنیاز برای تشکیل هموگلوبین است. همچنین این آبمیوه گیاهی برای زنان بارداری که با کمبود آهن روبرو هستند نیز بسیار مفید است.

یکی از خواص دیگر چغندر، توانایی آن در حفظ سلامت قلب است. افراد مبتلا به فشار خون بالا یا سایر بیماری های قلبی-عروقی می توانند با نوشیدن آب چغندر به خود کمک بزرگی کنند. آب چغندر به اتساع عروق خونی کمک کرده و وضعیت گردش خون را بهبود می بخشد. محققان اثبات کرده اند که نوشیدن آب چغندر حاصل از ۵۰۰ گرم از این ماده خوراکی به صورت خام به مدت دو هفته فشار خون را کاهش می دهد.

آب چغندر باعث حفظ جوانی مغز می شود. مطالعات نشان می دهد که فقدان اکسید نیترات مانع از جریان خون مغزی می شود که این به معنای سرعت روند پیری مغز و مرگ نورون هاست. مصرف چغندر به احیای دوباره بخش کورتکس قدامی مغز که مسئول عملکرد شناختی مغز است کمک می کند. در نتیجه مانع از بروز اختلالات مغزی مرتبط با سن نظیر دمانس، آلزایمر و زوال عقل می شود.

خاصیت دیگر چغندر کنترل دیابت است. درحالیکه اکثرا چغندر را غذای ممنوعه برای افراد دیابتی می دانند، اما آب این گیاه به بهبود عملکرد انسولین کمک می کند چراکه این عصاره منبع غنی از بتالاین و نئوبتالین است که به کاهش سطح گلوکز، افزایش حساسیت به انسولین و ممانعت از تغییرات اکسایشی ناشی از استرس در بیماران دیابتی کمک می کند.

از سوی دیگر وجود بتالاین در چغندر از بروز سرطان پیشگیری می کند چراکه این ماده نقش مهمی در حذف توکسین ها و ممانعت از رشد سلول های گوناگون سرطانی دارد.