

لبو و چغندر چه تفاوتی با هم دارند؟

چغندر و لبو یا همان چغندر قرمز پخته شده، دو گیاه متفاوت هستند که بیشتر با هم اشتباه گرفته می‌شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، چغندر و لبو، هر دو گیاهانی از خانواده اسفناجیان هستند که به علت شباهت‌های بسیاری که دارند، ممکن است با هم اشتباه گرفته شوند. تفاوت چغندر با لبو چیست؟
چغندر و لبو یا همان چغندر قرمز پخته شده، دو گیاه متفاوت هستند که بیشتر با هم اشتباه گرفته می‌شوند. تفاوت چغندر با لبو، از نظر طبیعت، کاربرد، فایده‌ها و ضررها را بدانید.

چغندر چیست؟

از جمله ویژگی‌های چغندر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

به انگلیسی beetroot نامیده می‌شود و نام علمی آن Beta vulgaris است.

گیاهی از خانواده اسفناجیان است و طبیعتی گرم و تر دارد.

میوه و برگ آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از میوه چغندر به عنوان یک غذای لذیذ و خوشمزه و از برگ آن به عنوان سبزی آش و بورانی استفاده می‌شود.

در رنگ‌های زرد، سفید و قرمز یافت می‌شود.

می‌توان آن را به صورت خام یا پخته مصرف کرد.

این گیاه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و همچنین مقدار بسیاری هیدرات‌های کربن، چربی و قند دارد.

اشتهاآور است.

لبو چیست؟

ویژگی‌های لبو را می‌توان این موارد دانست:

لبو به انگلیسی boiled-beetroot نامیده می‌شود.

نام دیگر آن شلغم خونین است.

این گیاه خوشمزه، همان ریشه چغندر به حساب می‌آید؛ به عبارت دیگر، چغندر قرمز پخته شده را لبو می‌نامند.

به علت رنگ‌دانه‌ای به نام بتالین، رنگ لبو قرمز است.

لبو یکی از سالم‌ترین سبزیجات است و طرفداران بسیاری دارد.

این گیاه حاوی مقدار بسیاری از مواد آلی از جمله روی، مس، منیزیم، فسفر، ویتامین B6 و تیامین است.

لبو، جهت درمان بسیاری بیماری‌ها از جمله کم‌خونی، دیابت و بیماری‌های قلبی استفاده می‌شود.

لبو، وزن را کاهش می‌دهد.

مقایسه تفاوت‌های این دو گیاه

تفاوت چغندر با لبو از نظر طبیعت

چغندر: گرم و تر

لبو: معتدل

تفاوت چغندر با لبو از نظر کاربرد

کاربردهای چغندر

ایجاد درخشندگی در لب‌ها

شفاف و درخشان شدن مو

برطرف کردن هاله سیاه دور چشم

برطرف کردن خط‌های تیره دور گردن

کاربردهای لبو

جایگزین به صرفه‌ای به جای زعفران

جایگزین مفیدی به جای رب

شربت لبو

چای لبو

خواص چغندر و لبو:

خواص چغندر

درمان کننده بیماری جذام

تقویت کننده مغز

تقویت کننده حافظه و اعصاب

جلوگیری از بروز کم‌خونی

پاک کننده کبد، کلیه و کیسه صفرا

تصفیه کننده خون و بهبود جریان خون

اشتهاآور

آرام‌بخش

دافع اسید اوریک

مقوی

ملین

کاهنده چربی خون

بهبود طحال

دافع سنگ کلیه

درمان کننده یبوست

درمان کننده التهاب مجاری ادرار

درمان کننده بواسیر

کمک به درمان بیماری‌های پوستی

دافع بلغم

استفاده در استعمال خارجی (پانسمان تاول و درمان زخم)

دافع سموم بدن

تسکین‌دهنده درد گوش

رفع شوره موی سر

کاهنده درد دندان

درمان کننده سیاتیک

سرشار از ویتامین‌های A ، B و C

درمان کننده سردرد

رفع درد لگن و پایین تنه

درمان رعشه

قابل توجه آقایان متأهل: افزایش تعداد و حرکت اسپرم

درمان کننده سرماخوردگی و آنفولانزا

جلوگیری از ابتلا به سرطان‌های ریه، پوست، خون و سینه

درمان کم‌کاری تیروئید

خواص لبو

کاهنده فشارخون

کاهنده خطر ابتلا به بیماری‌ها قلبی و عروقی

پیشگیری از سرطان

کمک به بهبود سلامت کبد

افزایش سطح انرژی

کمک به بهبود التهاب کلیه

منبعی سرشار از فولات و بتالین

کمک به بهبود سلامت مغز

تنظیم کننده قند خون

بهبود گوارش

کاهنده کلسترول بد

مفید برای خانم‌های باردار

درمان کننده کم‌خونی

بهبود سلامت جنسی

پیشگیری از آب مروارید

تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها

کمک به کاهش وزن

افزایش میزان آنتی‌اکسیدان

ضد پیری

بهبود سلامت پوست

پیشگیری از پوکی استخوان

جلوگیری از رشد سلول‌های تومور

جلوگیری از سکنه مغزی

جلوگیری از مشکلات تنفسی

جلوگیری از رخ دادن دژنراسیون ماکولا

بهبود فرایند رشد بدن

پایین آورنده تب

کمک به التیام یافتن زخم‌ها و کبودی‌ها

کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی

درمان استرس

درمان آرتрит

سم‌زدایی بدن

دارای خواص ضد التهابی غیر استروئیدی

بهبود عملکرد شناختی

کمک به پیشگیری از زوال عقل

ضررهای چغندر و لبو

ضررهای چغندر

ناراحتی معده و دل‌پیچه در اثر مصرف بیش از حد

سوء هاضمه در اثر مصرف بیش از حد

افزایش قند خون

ایجاد حساسیت در کودکان (استفراغ و دل‌پیچه)

خارش

سرگیجه

مشکل در سوخت و ساز آهن

ضررهای لبو

بالا رفتن عنصر آهن و مس در اثر مصرف بیش از حد لبو

قرمز شدن ادرار (بیتوریا)

تهوع و اسهال در اثر مصرف بیش از حد

تغییر رنگ مدفوع

جوش زدن صورت

سنگ کلیه در اثر مصرف زیاد

کاهش سطح کلسیم

گرفتگی تارهای صوتی

جهش در سطح قند خون

سخن پایانی

چغندر و لبو از نظر ظاهری، شباهت‌های بسیاری دارند و همین موضوع سبب شده است عده‌ای تصور کنند این دو گیاه، یکی هستند؛ در صورتی‌که چغندر و لبو بسیار متفاوت‌اند. طبع، طعم و خواص، از جمله این تفاوت‌ها است.

منبع: بهداشت نیوز