

## خواص کرفس برای لاغری

کرفس را به کم کالری بودن و کمک به لاغری می‌شناسیم، اما کرفس خواص بی‌نظیر دیگری نیز دارد که در ادامه می‌توانید با آن‌ها آشنا شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کرفس یک سبزی کم‌کالری است که به داشتن مقدار زیادی آب شناخته می‌شود. این سبزی مواد مغذی زیاد و خواص متنوعی برای سلامتی بدن دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در کرفس به درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کنند. در این مطلب از مجله دلتا خواص کرفس را در اختیار شما قرار می‌دهیم.

سطح فشارخون را پایین می‌آورد

نشان داده شده که کرفس حاوی نوعی ترکیب فیتوشیمیایی به نام فتالید است که دیواره‌های عروق را گشاد می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد. همچنین به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

سنگ کلیه را درمان می‌کند

سنگ کلیه یک عارضه بسیار دردناک است که افراد زیادی در سراسر جهان گرفتار آن هستند. کرفس در درمان سنگ کلیه، تاثیر چشم‌گیری دارد.

بهبود سلامت قلبی و عروقی

کرفس از بالا رفتن فشارخون جلوگیری می‌کند و از این طریق می‌تواند در حفظ سلامت قلبی و عروقی مفید باشد. کرفس سرشار از پلی‌فنول‌هایی است که خواص ضدالتهابی دارند و برای سلامت قلبی و عروقی مفید هستند.

جلوی از دست رفتن حافظه را می‌گیرد

یکی دیگر از خواص کرفس، کاهش خطر از دست دادن حافظه است. جالب است بدانید، بین لوتئولین (فلاونوئید کرفس) و کاهش احتمال از دست دادن حافظه در اثر سن، ارتباط نزدیکی وجود دارد. لوتئولین التهاب مغز را تسکین می‌دهد و ممکن است به درمان التهاب عصبی کمک کند. بنابراین در کاهش خطر ابتلا به زوال عصبی مفید باشد.

تاثیر در کاهش وزن

یکی از مهم‌ترین خواص کرفس، کمک به کاهش وزن و چربی‌سوزی است. کرفس کالری کمی دارد و حاوی فیبر است و به همین علت باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. فیبر نامحلول موجود در این ماده می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد و به کاهش وزن کمک کند.

درمان آسم

تخم کرفس خواص ضدقارچی و ضدباکتریایی دارد و به همین دلیل می‌تواند در درمان آسم مفید باشد.

درمان دیابت با این گیاه جادویی

کرفس حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام فلاونول است که نقش آن‌ها در کاهش سطح قند خون مورد مطالعه قرار گرفته است. محققان باور دارند که ویتامین K موجود در این ماده، می‌تواند خواص ضددیابتی داشته باشد. این سبزی ممکن است التهاب و مقاومت به انسولین را کاهش دهد که این موضوع منجر به بهبود متابولیسم گلوکز می‌شود.

تقویت سیستم‌ایمنی

کرفس حاوی ویتامین ث است که در تقویت سیستم‌ایمنی بدن موثر است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این ماده نیز در تقویت سیستم‌ایمنی بدن نقش دارند.

تسکین علائم یائسگی

بعضی از ترکیبات گیاهی موجود در این سبزی به نام فیتواستروژن‌ها به متعادل کردن سطح هورمون‌ها کمک می‌کنند. مواد غذایی غنی از فیتواستروژن‌ها می‌توانند در تسکین علائم یائسگی مفید باشند.

بهبود سلامت مفاصل

تخم و عصاره کرفس خواص ضدآرتروز دارند و در درمان درد مفصلی و نقرس مفید است. درد مفصلی معمولا در نتیجه جمع شدن اسید اوریک رخ می‌دهد.