

این گیاه سپر فولادی در برابر سرطان

چغندر یک ریشه گیاهی باستانی محسوب شده که در درمان بسیاری بیماری ها مانند سرطان و پیشگیری از ابتلا به آنها با تقویت سیستم ایمنی بدن تاثیرگذار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، چغندر به عنوان یک ریشه گیاهی دارای خواص زیادی در درمان بسیاری عارضه ها و بیماری ها مانند کم خونی، سوء هاضمه، یبوست، اختلالات کلیوی، شوره سر، اختلالات عملکردی کیسه صفرا، سرطان و بیماری های قلبی است، همچنین این ریشه گیاهی در بهبود گردش خون، زیبایی پوست، پیشگیری در ابتلا آب مروارید و مشکلات تنفسی نقش موثری ایفا می کند.

ریشه چغندر غنی از مواد مغذی، ویتامینها و مواد معدنی است، این ریشه متعلق به خانواده اسفناجیان بوده و پیشینه تاریخی آن به دوران باستان بر می گردد، اولین نشانه های کشت چغندر به دست انسان مربوط به ۴ هزار سال پیش در منطقه مدیترانه است که به طور احتمالی چغندر از آنجا به بابل و در قرن ۹ میلادی به فرهنگ چینی و غذاهای آن منتقل شده و هزاران سال است که در طب باستانی چینی مورد استفاده قرار می گیرد.

چغندر اغلب به عنوان یک ماده غذایی به سالاد، سوپ و ترشی اضافه شده، همچنین این ریشه نقش رنگ طبیعی را نیز در مواد غذایی بازی می کند.

چغندر به عنوان یک منبع ساکارز جایگزینی قابل قبول برای نیشکر گرمسیری است و برای برای تولید شکر از آن استفاده می شود.

ارزش غذایی چغندر

چغندر طیف گسترده ای از منابع مفید برای سلامتی را در خود جای داده از جمله ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات آلی مانند کاروتنوئیدها، لوتئین، گلیسین، بتائین، فیبر، ویتامین C، منیزیم، آهن، مس و فسفر را می توان نام برد که همه در چغندر به وفور یافت می شوند، همچنین این گیاه یک منبع غنی از فلاونوئیدها مفید موسوم به آنتوسیانین ها است که باعث شده چغندر در زمره سبزیجات کم کالری بدون کلسترول، اما با بالاترین درصد قند طبیعی قرار بگیرد.

فواید چغندر برای سلامتی

سلامتی قلب را با چغندر تضمین کنید

چغندر با کمک به کاهش کلسترول و تری گلیسرید و افزایش سطح کلسترول HDL (کلسترول خوب) خطر ابتلا به بیماری های قلبی و شانس سکته قلبی و مغزی را کم می کند.

کاهش نقص های مادرزادی هنگام تولد با چغندر

چغندر یک ماده غذایی مفید برای زنان باردار است زیرا این گیاه یک منبع غنی از ویتامین B فولات بوده و در بهبود رشد و عملکرد ستون فقرات نوزاد نقش دارد، کمبود فولات می تواند به نقص لوله عصبی منجر شود.

سپر فولادی بدن در برابر سرطان

مطالعات نشان داده است که چغندر در پیشگیری ابتلا به برخی سرطان ها مانند پوست، ریه و روده بزرگ جلوگیری می کند، این ریشه غذایی مفید علائمه بر پیشگیری در درمان نیز موثر بوده و سرعت رشد تومورهای سرطانی را کند می کند.

کاهش حملات آسم و مشکلات تنفسی

چغندر یک منبع ویتامین C محسوب شده و به کاهش علائم آسم کمک می کند همچنین بتا کاروتین طبیعی در آن نیز از ابتلا به سرطان ریه پیشگیری می کند. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی بوده و موجب افزایش سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس ها، باکتری ها، قارچ ها و تک یاخته ها شده که می توانند عامل بسیاری از عفونت ها و بیماری ها شوند.

آب مروارید با چغندرسراغتان نمی آید

بتا کاروتن موجود در چغندر از نابینایی وابسته به سن یا آب مروارید پیشگیری می کند.