کد خبر: ۴۶۱۹۰۹
چهارشنبه ۱۹ بهمن ۱۴۰۱ ۱۶:۱۳

# خاصیت شگفت انگیز یک نوع سبزی&#۴۷; قاتل یبوست و مفید برای دیابتی ها

یک متخصص تغذیه گفت: در فصل زمستان، بی تحرکی افراد، باعث چاقی و یبوست می‌شود و شلغم بهترین راه درمان یبوست است. شلغم گیاهی که خواص ضد سرطانی دارد، با دیابت و فشار خون می‌جنگد، قاتل سرماخوردگی‌ست، به هضم بهتر شما کمک می‌کند و محافظ کبدتان است، قطعا می‌تواند دوست خوبی برای شما باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، منصور رضایی دکترای تغذیه و رژیم غذایی در گفتگو با رادیو سلامت بیان کرد: در فصل زمستان، تمایل بدن انسان، به خوراکی‌های چرب زیاد است و افراد تحرک زیادی هم ندارند از این رو، همین امر موجب می‌شود اواخر اسفند، افراد دچار چاقی شوند.

وی ادامه داد: در فصل زمستان مصرف سبزیجات همچون شلغم، گل کلم، هویج و…، خوب است زیرا که خواص زیادی دارند. به طور مثال، شلغم نشاسته هم ندارد و خود شلغم، قاتل یبوست است.

این دکترای تغذیه و رژیم غذایی ادامه داد: همچنین بوی شلغم باعث می‌شود تا خشکی هوای زمستان گرفته شود. همان طور که می‌دانید، هوای خشک برای ریه خوب نیست و شلغم قاتل بیماری‌های تنفسی است. سرفه‌های افرادی که مشکلات تنفسی دارند با شلغم کمتر می‌شود. فواید دیگری هم شلغم دارد که بعدها در طول تاریخ کشف خواهد شد.

وی تاکید کرد: نفخ دستگاه گوارش، به خاطر کربوهیدرات است که توصیه می‌شود افراد شلغم را خوب بجوند و خوب بپزند و همچنین در کنار شلغم، از سبزیجات معطر مثل نعناع، ترخون و…، که نفخ شلغم را می‌گیرد و خودشان هم خیلی مفید هستند، استفاده کنند. حبوبات هم باید قبل از مصرف خیسانده شوند تا ارزش غذایی آنها بیش‌تر شود و نفخ شأن کمتر گردد.

رضایی در پاسخ به این پرسش که شلغم برای تیروئید بد است، گفت: بله، کلم، ترب، سویا، گردو، شلغم، هنگامی که خام مصرف شوند، مشکل ایجاد می‌کنند؛ اما اگر پخته شود، احتمال بدتر کردن تیروئید را فراهم نمی‌کند.

وی در پایان با بیان اینکه شلغم فشار را بالا نمی‌برد مگر آنکه نمک بیش از حد به آن زده باشند، اظهار داشت: شلغم یک سبزی بسیار مفید برای دیابتی‌ها است؛ اما نه به خاطر انسولین بلکه به خاطر فیبر و ویتامین‌ها؛ شلغم خام، ضد سرطان است؛ اما برای نفخ و تیروئید خوب نیست.

منبع: همشهری