

۵ خاصیت اثبات شده علمی کرفس + چند دستور تهیه غذا

کرفس حاوی ویتامین C، بتاکاروتن، و فلاونوئیدها است. در ضمن ۱۲ نوع ماده مغذی آنتی اکسیدانی در ساقه کرفس وجود دارد. چون کرفس منبع غنی از مواد مغذی گیاهی است باعث کاهش التهاب در دستگاه گوارش، سلولها، رگهای خونی و اندام های بدن می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، کرفس تازه و ترد فواید زیادی برای سلامتی انسان دارد که ممکن شما را شگفت زده کند.

کرفس میتواند شما را به سمت یک رژیم غذایی سالم سوق دهد. چون کرفس حاوی ترکیبات ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی است و به هضم غذا کمک می کند.

ساقه های کرفس حاوی ۱۰ کالری است از اینرو کرفس به غذای کم کالری شهرت یافته است.

کرفس تازه و ترد فواید زیادی برای سلامتی انسان دارد که ممکن شما را شگفت زده کند.

۱- از خواص کرفس: سرشار آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدانها از سلولها، رگهای خونی و اندام های بدن انسان در مقابل آسیب های اکسیداتیو محافظت می کنند.

کرفس حاوی ویتامین C، بتاکاروتن، و فلاونوئیدها است. در ضمن ۱۲ نوع ماده مغذی آنتی اکسیدانی در ساقه کرفس وجود دارد. چون کرفس منبع غنی از مواد مغذی گیاهی است باعث کاهش التهاب در دستگاه گوارش، سلولها، رگهای خونی و اندام های بدن می شود.

۲- از خواص کرفس: کاهش التهاب

التهاب مزمن با بسیاری از بیماریها همچون آرتریت و پوکی استخوان رابطه دارد. از خواص کرفس می توان به خاصیت ضد التهابی آن اشاره کرد. کرفس دارای ۲۵ ترکیب ضدالتهابی هستند که می تواند از بدن در برابر التهاب محافظت کنند.

۳- از خواص کرفس: کمک به هضم غذا

یکی دیگر از خواص کرفس کمک به هضم غذا است. همانطور که می دانیم مواد مغذی آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی کرفس از دستگاه گوارش محافظت می کنند، و برای معده فواید خاصی دارند.

در مطالعات حیوانی مشخص شد پلی ساکاریدهای مبتنی بر پکتین موجود در کرفس، از جمله ترکیبی به نام اپیومن، باعث کاهش زخم معده، بهبود پوشش داخلی معده و تعدیل ترشحات معده شده اند.

در ضمن کرفس حاوی مقداری زیادی آب (۹۵ درصد) و مقدار قابل توجهی فیبر محلول و نامحلول است. این ترکیبات به سلامت و تنظیم عملکرد دستگاه گوارش کمک میکنند. همچنین یک فنجان ساقه کرفس، حاوی ۵ گرم فیبر رژیمی است.

۴- غنی از ویتامین و مواد معدنی با شاخص گلیسمی پایین است.

هنگامی که کرفس می خورید از ویتامین هایی همچون A، K و C و مواد معدنی مانند پتاسیم و فولات بهره مند می شوید. کرفس، سدیم کمی دارد. از آنجایی که کرفس شاخص گلیسمی پایینی دارد؛ میزان قند خون را به تدریج افزایش می دهد.

۵- کرفس خاصیت قلیایی دارد.

کرفس به دلیل وجود مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و سدیم میتواند اثرات خنثی کننده ای روی غذاهای اسیدی داشته باشد- لازم به ذکر است که این مواد معدنی برای عملکردهای حیاتی بدن ضروری هستند.

نکاتی در مورد خرید و نگهداری کرفس

ساقه های محکم. به دنبال کرفسی باشید که ساقه های محکم و راست دارد و به راحتی می شکند و زمانی که آنها را می کشید، خم نشوند.

برگهای ترد. برگهای کرفس باید ترد و تازه باشند. برگهای جوان رنگ سبز روشن، زرد و کم رنگ دارند. اگر کرفس دارای لکه های زرد و قهوه ای بود از مصرف آن خودداری کنید.

کرفس را از قبل خرد نکنید. برای حفظ مواد مغذی در کرفس، فقط آن را قبل از پخت یا سرو خرد کنید. حتی کرفسی که فقط چند ساعت قبل خرد و بسته بندی شده است، مواد مغذی خود را از دست می دهد.

کرفس را بخارپز کنید. طعم و تقریباً تمام مواد مغذی کرفس بخارپز شده حفظ می شود.

آن را ظرف ۵ تا ۷ روز مصرف کنید. کرفس تازه را ظرف ۵ تا ۷ روز مصرف کنید تا از حداکثر مواد مغذی آن بهره مند شوید.

برگهای کرفس را مصرف کنید. برگهای کرفس را دور نریزید. چون برگهای کرفس دارای بیشترین میزان کلسیم، پتاسیم و ویتامین C میباشند. از آنجایی که این مواد مغذی در صورت نگهداری کرفس از بین میروند لازم است برگهای کرفس را بیش از یک یا دو روز بعد از خرید نگهداری نکنید.

علاوه بر اینکه کرفس فواید زیادی برای سلامتی دارد و سبزی چند منظوره نیز تلقی می شود. شما می توانید آن را به صورت خام یا پخته مصرف کنید. یک افزودنی عالی برای اسموتی ها، غذاهای سرخ شده، سوپها و آبمیوه ها به شمار میرود. در ضمن می توانید کرفس را بخارپز کنید یا بپزید.

دستور تهیه غذا با کرفس

اگر می خواهید از خواص کرفس بهره مند شوید از دستور تهیه غذاهای زیر استفاده کنید.

سوپ کرفس خامه ای

این سوپ ساده و خوشمزه خیلی سریع آماده میشود:

یک چهارم فنجان کره
یک عدد پیاز نگینی خرد شده زرد رنگ
دو فنجان کرفس نگینی خرد شده
یک حبه سیر بزرگ ریز خرد شده
یک سوم فنجان آرد
یک و نیم فنجان آب مرغ
یک و نیم فنجان شیر کامل
یک قاشق چایخوری نمک
نصف قاشق چایخوری شکر
یک هشتم قاشق چایخوری فلفل سیاه آسیاب شده

کره را در قابلمه ای با کف سنگین روی شعله متوسط رو به بالا ذوب کنید. پیاز، کرفس و سیر را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه سرخ کنید تا کمی طلایی شود. بعد آرد را اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید.

آب مرغ و شیر را اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا یکدست شود. حرارت را زیاد کنید تا به جوش بیاد. بعد شعله را تا حد متوسط کم کنید و بقیه مواد را اضافه کنید. بگذارید سوپ به مدت ۱۵ دقیقه بدون درب بجوشد. در پایان نمک را اضافه کنید و بچشید.

سالاد کرفس با ترب کوهی و ریشه کرفس

این دستور غذای ساده اما مجلسی به سالاد شما بافت و طعم جالبی میدهد.

یک عدد ریشه کرفس متوسط
ده عدد ساقه باریک کرفس خرد شده
نصف فنجان برگ کرفس
یک عدد موسیر خرد شده به صورت حلقه ای
یک قاشق غذا خوری پوست لیمو ترش رنده شده
یک قاشق غذاخوری ترب کوهی آماده شده
نصف فنجان روغن زیتون
سه قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
یک فنجان سبزی جعفری

نمک به میزان دلخواه
فلفل سیاه تازه به میزان دلخواه

پوست ریشه کرفس را جدا کنید و آن را دو نصف کنید. بعد یک نصف آن را با استفاده از رنده ماندولین به صورت نازک ببرید. نصف دیگر را به شکل چوب کبریت برش بزنید. ریشه کرفس را با ساقه کرفس، موسیر، پوست لیمو و ترب کوهی مخلوط کنید.

نمک و فلفل را به میزان دلخواه به موادممان اضافه کرده و بعد آنها را مخلوط کنیم. مخلوط را در حدود ۱۰ دقیقه استراحت می‌دهیم. حالا روغن زیتون و آبلیمو را با همزن هم میزنیم و نمک و فلفل به میزان دلخواه به آن اضافه میکنیم. حالا این ترکیب بدست آمده را روی مخلوط سبزیجات می‌پاشیم. بعد ، برگهای جعفری و کرفس را روی سالادمان میریزیم و آن را هم میزنیم تا با بقیه مواد مخلوط شود.

اسنک “مورچه روی کُنده“

این دستور تهیه باعث ایجاد تغییرات مثبت در غذاهای اصلی کودکان بعد از مدرسه می‌شود.

سه قاشق غذاخوری پنیر خامه ای
دو عدد ساقه کرفس پاک شده
یک چهارم فنجان از میوه های خشک

پنیر خامه ای را روی قسمت فرورفتگی ساقه های کرفس بمالید. بعد میوه های خشک روی پنیر خامه ای بریزید.