

این سبزی ۳ برابر پرتقال ویتامین C دارد

پرتقال با داشتن ویتامین C فراوان معروف است و به همین دلیل مصرف کنندگان بسیاری دارد، اما جعفری گیاهی است که ویتامین C بیشتری نسبت به پرتقال دارد. در واقع این گیاه، ۳ برابر پرتقال ویتامین C دارد.

به گزارش سایت خبری پُرسون، شاید همیشه فکر کنید که پرتقال بالاترین ویتامین C را در بین خوردنی‌ها دارد، اما جالب است بدانید که گیاهی وجود دارد که این گیاه، ۳ برابر پرتقال ویتامین C دارد. نام این گیاه که علاوه بر ویتامین C دارای آهن و کلسیم و خواص بسیار دیگری است، جعفری و از سبزی‌های پرمصرف در هر خانه‌ای است.

در ادامه این مطلب با خواص این سبزی شگفت‌انگیز آشنا می‌شوید.

۱۷ خاصیت شگفت‌انگیز جعفری

جعفری ۳ برابر پرتقال ویتامین C و ۲ برابر اسفناج، آهن دارد.

میزان هورمون‌های زنانه را تنظیم می‌کند.

منبع عالی ویتامین A و فولات است.

دارای روغن فرار است که طبق آزمایش‌های اولیه مانع تشکیل تومور به ویژه در ریه می‌شود.

روغن فرار این گیاه، ماده سرطان زای موجود در دود سیگار و دود زغال را هنگام کباب کردن خنثی می‌کند.

فولیک اسید موجود در آن مانع بروز سرطان‌های روده بزرگ و گردن رحم می‌شود.

ترکیب‌های مفید آنتی اکسیدان آن به نام فلاوانوئیدز با مولکول‌های حاوی اکسیژن ترکیب می‌شود و مانع آسیب به سلول‌ها می‌شود.

فولیک اسید در جعفری، ماده مغذی حیاتی برای حفظ سلامت قلب و عروق به حساب می‌آید.

مصرف کم مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند جعفری خطر بروز آرتریت روماتوئید را ۳ برابر می‌کند.

بوی بد دهان را از بین می‌برد.

از آن جا که جعفری خاصیت ادرارآور دارد، در کاهش وزن موثر است.

کلیه‌ها را تصفیه می‌کند.

به دستگاه گوارش کمک می‌کند.

دم کرده جعفری خشکی عضلات و درد مفاصل را کاهش می‌دهد.

دم کرده این گیاه دوره قاعدگی را منظم می‌کند و علائم قبل از قاعدگی را کاهش می‌دهد.

کاهش دهنده استرس است.

کلسیم موجود در آن استخوان و دندان‌ها را تقویت می‌کند.