

این سبزی مانند مولتی‌ویتامین عمل می‌کند

اسفناج منبعی سرشار از آهن است و در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۴۳.۶ میلی‌گرم آهن وجود دارد، درحالی‌که یک همبرگر آماده حداکثر حاوی ۴۲.۴ میلی‌گرم آهن است. ارزش غذایی آهن به جذب آن است؛ در صورتی که منابع آهن همراه ویتامین C و یا فیبر و الیاف گیاهی مصرف شوند، جذب آن افزایش پیدا می‌کند. <br#۴۷>

به گزارش سایت خبری پُرسون، اسفناج گیاهی علفی و بوته‌ای است که برگ‌های مثلثی‌شکل با دمبرگی شیاردار، اطراف ساقه قرار گرفته‌اند. این گیاه دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان، حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، B و املاح منگنز، منیزیوم، مس، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، فسفر، سلنیم، اسیدهای چرب و امگا ۳ است؛ همچنین ترکیباتی به نام روبیس کولین در اسفناج گزارش شده است که منبع فولیک اسید یا ویتامین B۹ است.

نگهداری طولانی‌مدت اسفناج به صورت تازه یا پخته‌شده باعث تبدیل نیتрат‌های موجود در آن به نیتريت می‌شود که برای بدن مضر است. در عین حال اسفناج حاوی مقدار زیادی اگزالات است که با آهن، تولید اگزالات آهن می‌کند و باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود.

اگزالات زیاد همچنین می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شود. اگزالات با کلسیم موجود در اسفناج، تولید اگزالات کلسیم کرده و باعث کاهش جذب کلسیم می‌شود و علی‌رغم بالا بودن درصد کلسیم این گیاه، بدن می‌تواند حدود ۵ درصد آن را جذب کند.