

اسفناج ؛ سرشار از آهن و ویتامین‌ها و مواد

معدنی

7 مهر 1403

اسفناج و کم خونی دو عنوانی است که همواره کنار هم شنیده می‌شوند. اسفناج با برگ‌های پهن و تیره خود ارزش غذایی بی‌شماری دارد که خواص آن تنها به تامین آهن بدن منتهی نمی‌شود.

محمدی، متخصص تغذیه درباره خواص اسفناج چنین می‌گوید: اسفناج از نظر علم تغذیه سرشار از آهن و ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به ندرت در غذاهای دیگر پیدا می‌شود.

این سبزی که ارزش غذایی زیادی دارد سرشار از ویتامین‌هایی از قبیل آ، ث، ای، ک، ب و املاحی مانند آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فولات است. اسفناج به عنوان یک منبع غنی از آهن شناخته شده است، بطوری که ۱۸۰ گرم اسفناج پخته شده، ۴۳.۶ میلی‌گرم آهن دارد که این مقدار نسبت به دیگر منابع گیاهی و حیوانی آن مانند گوشت بیشتر است.

اسفناج یکی از گیاهانی است که ظرفیت ضد سرطانی آن خیلی بالا و برای پیشگیری ابتلا به سرطان به سلطان گیاهان معروف است و طبق تحقیقات دانشمندان در کاهش سرطان کولون، سرطان رکتوم، سرطان معده، سرطان پروستات، سرطان حنجره حلق، سرطان مخاط رحم و سرطان گردن، سرطان مری و به ویژه سرطان ریه نقش بالایی دارد.

اسفناج کلسترول خون را پایین آورده و میزان بالای پتاسیم و میزان پایین سدیم موجود در این سبزی برای حفظ تعادل فشارخون لازم است، چرا که پتاسیم کاهش دهنده و سدیم افزایش دهنده فشارخون است.

این متخصص تغذیه می‌گوید: بسیاری از مردم از مزایای هویج جهت سلامتی چشم اطلاع دارند، در حالی که اسفناج نیز به دلیل آن که ویتامین (A) زیادی دارد از بیماری‌هایی مانند آب مروارید، شب کوری و عفونت پیشگیری کرده و به شکل‌گیری استخوان و رشد آن کمک می‌کند. برای حفظ خواص و مواد مفیدی که در اسفناج وجود دارد، بهتر است آن را آب‌پز نکنید و بهترین راه حل آن است که اسفناج را تفت دهید.