

# بهترین خواص تره که نمی دانستید!

9 اردیبهشت 1405

تره سالیان طولانی به دلیل داشتن خواص باورنکردنی همچون وجود مقادیر فراوانی فلاونوئیدها، ویتامین‌های A، E و K و فیبر، انتخاب اول بسیاری از سرآشپزها برای تهیه یک وعده غذایی سالم است.

## جلوگیری از ریزش مو و عفونت‌های قارچی؛ از جمله خواص تره برای بانوان و آقایان

تره فرنگی که تفاوت چندانی با تره شناخته‌شده ندارد، منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها به‌ویژه پلی فنول و ترکیبات گوگردی است؛ این مواد در مبارزه با بروز مشکلات ناشی از اکسیداسیون در بدن شما نقش مهمی ایفا می‌کنند. بر اثر اکسیداسیون، سلول‌های بدن آسیب می‌بینند و در چنین شرایطی زمینه برای بروز برخی بیماری‌ها همچون دیابت، سرطان و مشکلات قلبی مهیا می‌شود؛ به همین دلیل، با مصرف تره و دریافت مواد مغذی موجود در آن، از بروز چنین مشکلاتی تا حدی قابل‌توجه جلوگیری می‌کنید.

به‌علاوه، مقادیر فراوان آلیسین در این گیاه طبیعی وجود دارد که همان ترکیبات گیاهی و گوگردی مفید برای بدن هستند؛ خاصیت تره برای پیشگیری از عفونت‌های قارچی، کاهش سطح کلسترول و به حداقل رساندن احتمال ابتلا به سرطان به وجود ترکیبات گوگردی و گیاهی مربوط می‌شود. ضمناً ویتامین C و آهن موجود در تره و انواع سبزی خشک، با تقویت فولیکول مو، منجر به کاهش چشمگیر ریزش و افزایش ضخامت موها می‌شود که این موضوع از جمله بهترین خواص تره برای مو به حساب می‌آید.

## بهبود عملکرد قلب و کاهش درد به لطف خواص تره برای سلامتی

تره از دیدگاه برخی پزشکان و متخصصان تغذیه منبعی غنی از اسید فولیک بوده که این گیاه طبیعی را به یک ماده غذایی دوستدار قلب تبدیل کرده است. به‌عنوان مثال اگر در وعده‌های غذایی از سبزی خشک پلویی حاوی تره خشک، برای درست کردن غذا استفاده کنید، می‌توانید از قلب خود در برابر برخی بیماری‌ها به‌خوبی محافظت کنید.

ضمناً اسید فولیک یک نوع ویتامین B است که بدن برای ساخت گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت‌ها و رشد طبیعی سلول‌ها به آن نیاز ضروری دارد. همچنین اسید فولیک تره از پوشش عروقی خون در برابر آسیب‌های احتمالی به‌خوبی محافظت می‌کند. به لطف وجود فلاونوئید کامفرول در تره فرنگی نیز خطر ابتلا به حملات و برخی بیماری‌های قلبی به‌میزانی قابل‌توجه کاهش پیدا می‌کند.

## کالری کم با ویتامین و مواد معدنی فراوان؛ یک نمونه از بهترین خواص تره

به ازای مصرف هر ۱۰۰ گرم تره، فقط ۳۱ کالری دریافت می‌کنید. در کنار این ویژگی، تره منبع سرشاری از انواع پروویتامین‌ها همچون بتاکاروتن است. این مدل ویتامین در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود که برای بهبود بینایی، عملکرد سیستم ایمنی و تقویت ارتباط میان سلول‌ها، ضروری به شمار

می‌رود.

به‌علاوه، از جمله سایر خواص تره برای زنان می‌توان به تامین منگنز موردنیاز بدن برای پیشگیری از ابتلای آن‌ها به برخی بیماری‌های ناشی از بارداری همچون کم‌کاری تیروئید اشاره کرد. از آنجایی‌که از هر ۸ زن ۱ نفر در طول زندگی خود به کم‌کاری تیروئید دچار می‌شود، مصرف این گیاه طبیعی به‌صورت دمنوش تره خشک یا استفاده در غذاها و سالادها، امری حیاتی است.