درمان سرفه شاهی ؛با این سبزی پرخاصیت

26 بهمن 1401

شاهی سرشار از مواد مغذی مهم و ضروری برای غنی سازی رژیم غذایی روزانه ما بوده و به واسطه رنگ سبزی که دارد باعث طراوت پوست می‌شود.

خوردن مرتب شاهی به مرطوب نگه داشتن پوست سر کمک همچنین از خشک شدن پوست و ایجاد شوره جلوگیری می‌کند و روی و گوگرد آن از عفونت‌های باکتریایی که ممکن است روی پوست سر تأثیر بگذارد محافظت خواهد کرد.
شاهی نقش ویژه‌ای در کاهش وزن دارد، زیرا حاوی مقادیر زیادی فیبر است که حس سیری را برای مدت زمان طولانی پس از خوردن غذا فراهم می‌کند.
این سبزی حاوی درصد بالایی از عناصر معدنی مانند آهن، روی، فسفر، کلسیم و ید به همراه تعدادی از انواع ویتامین است.

دیگر مزایای شاهی عبارت است از:

مانع از سرطان می‌شود زیرا حاوی آنتی اکسیدان است.
این گیاه سلامتی پوست را حفظ کرده و به آن طراوت و نشاط می‌بخشد.
عضله قلب را تقویت می‌کند، زیرا حاوی گوگرد است که از عروق کرونر محافظت می‌کند.
از سرماخوردگی محافظت کرده و آن را درمان می‌کند.
عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و به عنوان ضد ویروس عمل می‌کند.
باعث سلامت چشم و پلک می‌شود.
به هضم غذا کمک می‌کند زیرا حاوی کلروفیل است.
به سلامت مو و پوست سر کمک می‌کند، شوره سر و آلوپسی را درمان می‌کند، ریشه مو را تقویت کرده و عفونت‌های باکتریایی و انگلی را که روی پوست سر تأثیر می‌گذارد از بین می‌برد، زیرا حاوی روی است.
از کم خونی جلوگیری می‌کند، زیرا حاوی آهن و ویتامین C است که به جذب آهن کمک می‌کند.
به کنترل سطح کلسترول در خون همچنین فشار خون کمک می‌کند.