

# خواص چغندر در درمان بیماری‌ها

**مادران و دختران / چغندر (لبو)** حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است. کالری بسیار کم و مقادیر ناچیزی کلسترول دارد. با مصرف چغندر می‌توانید از خواص بی نظیر آن برخوردار شوید و بدنی سالم داشته باشید. در اینجا برخی از خواص چغندر را بیان می‌کنیم.

- **مراقبت از پوست:** چغندر منبع غنی از ویتامین و مواد معدنی است و می‌تواند پوست را نرم‌تر و سفیدتر بکند. خواص لبو قرمز و چغندر برای پوست نا محدود است.
- **استحکام استخوان و دندان:** چغندر غنی از کلسیم است. کلسیم یکی از مواد معدنی است که وجود آن برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های سالم و محکم ضروری است.
- **جلوگیری از پوکی استخوان:** نیترات موجود در چغندر در بدن به نیتریک اسید تبدیل می‌شود. یکی از بیماری‌هایی که نیتریک اسید از آن جلوگیری می‌کند، پوکی استخوان است.
- **تقویت قوای جنسی:** چغندر دارای مقدار چشم‌گیری از یک ماده معدنی به نام بروم است که بروم به تولید هورمون‌های جنسی کمک می‌کند. خواص چغندر می‌تواند باعث افزایش میل جنسی، افزایش باروری و تحریک اسپرم شود.
- **کمک به هضم:** چغندر به علت داشتن فیبر بسیار بالا می‌تواند به هضم کمک کند.
- **کنترل میزان کلسترول:** از دیگر خواص لبو قرمز کنترل میزان کلسترول است. اگر به‌طور منظم چغندر مصرف کنید، فیبر محلول در آن می‌تواند به کاهش و کنترل کلسترول بد که دلیل اصلی بیماری‌های قلبی شناخته شده اند، کمک کند.
- **کاهش التهاب:** چغندر دارای ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیری و حافظه را تقویت کند. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد.



- **کمک به پیشگیری از سرطان:** چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که میتواند از رشد سلول های سرطانی جلوگیری کند. نیترات های که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده میشوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن منجر به تشکیل ترکیبات نیتروسامین شوند که در بدن به سرطان تبدیل میشوند. آب چغندر به کاهش یا جهش سلول های ناشی از این ترکیبات کمک میکند. چغندر برای جلوگیری از سرطان های کولن، ریه و پوست موثر است.
- **کمک به داشتن چشم های سالم:** بتا کاروتن یک شکل از ویتامین A که در چغندر وجود دارد به جلوگیری از آب مروارید که عمدتاً افراد مسن را تحت تاثیر قرار میدهد، کمک میکند. همچنین باعث جلوگیری از ماکولار که در سالمندان وجود دارد، میشود.
- **مراقبت از کبد:** چغندر غنی از کلسیم، بتایین، ویتامین های B، آهن و آنتی اکسیدان است که برای کبد بسیار مفید هستند. خواص لبو قرمز به کاهش سنگ صفرا کمک میکند. فیبر موجود در چغندر کمک میکند تا سموم به درستی از بدن خارج شود. علاوه بر این چغندر همچنین حاوی روی و مس است که از سلول های کبد محافظت میکند.
- **عملکرد قلب:** خواص چغندر کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش میدهد. چغندر حاوی بتایین است و به کاهش سطح هموسیستئین کمک میکند. با مصرف چغندر شرایطی مانند آترواسکلروز، حملات قلبی و سکته مغزی به میزان چشمگیری کاهش می یابد.
- **کمک به کاهش نواقص زایمان:** چغندر غنی از فولات های ویتامین B است و به شکل گیری ستون فقرات کودک کمک میکند. از همین رو چغندر میتواند در رژیم غذایی زنان باردار گنجانده شود. کمبود فولات میتواند موجب برخی از عوارض مانند نقص در

لوله‌های عصبی شود که به معنی نقص در مغز، ستون فقرات یا نخاع است.

▪ **جلوگیری از مشکلات تنفسی:** چغندر حاوی ویتامین C است که این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که برای سیستم ایمنی بدن مفید است. چغندر دارای بتاکاروتن طبیعی است که به جلوگیری از سرطان ریه که یکی از مشکلات تنفسی است، کمک می‌کند.