همه خواص اسفناج

28 آذر 1401

اسفناج یکی از انواع گیاهان یک ساله و دارای ساقه و برگ‌های لطیفی است.جالب است بدانید این نوع سبزی منبع سرشار از فیبر است و تقریبا ۲ برابر دیگر سبزیجات فیبر دارد و علاوه بر هضم بهتر غذا می‌تواند باعث جلوگیری از یبوست شود.

مصرف اسفناج باعث جذب مقادیر مناسبی از ویتامین A و ویتامین C در بدن می‌شود، این در حالی است که این ویتامین‌ها برای تقویت و سلامت سیستم دفاعی بدن بسیار مفید هستند.

باتوجه به اینکه بیماری‌هایی مثل آنفولانزا و سرماخوردگی باعث ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن می‌شوند، با مصرف اسفناج می‌توانید علاوه بر تقویت سیستم دفاعی بدن این بیماری‌ها را نیز درمان کنید.

جلوگیری از پوکی استخوان و مقاوم‌تر شدن استخوان‌ها از دیگر خواص اسفناج است، زیرا حاوی مقادیر مناسبی کلسیم است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، ضمن اینکه ویتامین K موجود در اسفناج هم برای مقاوم‌تر شدن و سلامتی استخوان‌ها نقشی حیاتی ایفا می‌کند.

اسفناج حاوی مقادیر غنی از فیبر محسوب می‌شود که برای دستگاه گوارش بسیار مفید است. فیبر موجود در این گیاه پهن برگ باعث منظم‌تر کار کردن روده‌ها می‌شود و به همین دلیل می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و بیماری‌هایی مثل یبوست شود.

ضمن اینکه اسفناج برای درمان یبوست هم بسیار مفید است، به همین منظور کافیست یک قاشق غذاخوری آب آن را به صورت خام با یک قاشق غذاخوری آب ولرم مخلوط کنید و ۲ بار در روز بنوشید تا یبوست شما برطرف شود.