

# همه خواص کرفس

خوردن کرفس شما را از دردهای معده، فشار خون بالا، بوی بد دهان، یبوست، ناراحتی های اعصاب، عفونت مجاری ادراری، آرتروز و روماتیسم نجات می دهد.

پیشینیان کشورمان در گذشته به کرفس، اسامی دیگری نسبت می دادند و این گیاه به کرسب یا کرفش معروف بود، اما با گذشت زمان این اسامی تغییر یافته و این روزها همگی آن را با نام کرفس می شناسیم. کرفس انواع متفاوتی مثل ریشه ای، برگی، دمبرگی، آبی و کرفس مشک دارد.

## تمام خواص کرفس

خوردن کرفس شما را از دردهای معده، فشار خون بالا، بوی بد دهان، یبوست، ناراحتی های اعصاب، عفونت مجاری ادراری، آرتروز و روماتیسم نجات می دهد. پیشینیان کشورمان در گذشته به کرفس، اسامی دیگری نسبت می دادند و این گیاه به کرسب یا کرفش معروف بود، اما با گذشت زمان این اسامی تغییر یافته و این روزها همگی آن را با نام کرفس می شناسیم. کرفس انواع متفاوتی مثل ریشه ای، برگی، دمبرگی، آبی و کرفس مشک دارد.

کرفس گیاهی از خانواده چتریان است و در سراسر جهان می روید. کرفس سرشار از ویتامین B6، منیزیم، کلسیم و فسفر است. ویتامین های A، K، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی، از دیگر مواد مفید موجود در کرفس هستند. کرفس چربی اشباع شده و کلسترول بسیار پایینی دارد. این گیاه را می توان تا هفت هفته در دمای 0 تا 2 درجه سانتی گراد نگه داشت؛ در این شرایط گیاه، خواص غذایی خود را حفظ می کند.

برگ کرفس حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A (بتا کاروتن) است در حالی که ساقه کرفس منبع ویتامین های B1، B2، B6، ویتامین C و همچنین پتاسیم، اسید فولیک، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سدیم و چند نوع از اسیدهای آمینه ضروری است. هورمون های گیاهی موجود در گیاه کرفس به همراه روغن های ضروری آن نه تنها طعم معطری به کرفس می دهند، بلکه در کنار بقیه املاح و ویتامین ها کرفس را به معجونی تبدیل می نمایند که در حقیقت می تواند داروی هر دردی باشد.

## فواید فوقالعاده مصرف کرفس

کرفس حداقل هشت ترکیب ضد سرطانی را در خودش جای داده است و از رشد تومورهای سرطانی پیشگیری می کند و می تواند تخریب ناشی از رادیکال های آزاد را به حداقل برساند.

گیاه کرفس منبعی فوقالعاده از ویتامین C است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. مصرف سبزیجات و میوه های غنی از ویتامین C می تواند علائم سرماخوردگی را کاهش دهد یا از شدت این بیماری بکاهد. بیش از 20 نتیجه تحقیقاتی معتبر نشان می دهند که ویتامین C بهترین ویتامین برای جنگ با سرماخوردگی است و همینطور با تخریب ناشی از رادیکال های آزاد مقابله می کند.

کرفس به طور طبیعی ملین خوبی است و برای درمان یبوست داروی گیاهی موثری به شمار می رود. بنابراین به افراد مبتلا به یبوست توصیه می شود در این فصل بیش از هر چیز، کرفس بخورند.