چغندر، بهترین محافظ بدن در مقابل بیماریهای قلبی و سکته مغزی

4 اسفند 1401

چغندر (لبو) از سبزی های ریشه‌ای مغذی و دوستدار قلب و عروق است و با توجه به وجود آنتی‌اکسیدانهای رنگی در ریشه و برگ آن باعث محافظت بدن در برابر بیماریهای قلبی عروقی و سکته مغزی می شود.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، با اشاره به لذت خوردن چغندر یا همان لبوی داغ در هوای سرد زمستانی گفت: چغندر یا Beta Vulgaris دارای پروتئین و چربی بسیار کمی است و خام یا پخته آن حدود ۸ تا ۱۰ درصد کربوهیدرات دارد که بیشتر شامل قندهای ساده مثل گلوکز (۷۰ درصد) و فروکتوز (۸۰ درصد) است.

مینا کاویانی افزود: این سبزی ریشه‌ای سرشار از ترکیب گیاهی قرمز رنگی است که گلیسین بتائین نام دارد و در کاهش هموسیستئین خون مؤثر است.

کاویانی، با اشاره به نتایج پژوهشهای علمی مبنی بر ارتباط هموسیستئین با بروز بیماریهای قلبی عروقی و سکته مغزی، خاطرنشان کرد: مصرف چغندر و آب آن در بهبود جریان خون، کاهش کلسترول و فشارخون مؤثر است.

وی، از دیگر مواد مغذی موجود در چغندر خام به اسید فولیک(از ویتامینهای گروه B) اشاره کرد و افزود: این ویتامین برای رشد طبیعی بافتها و عملکرد سلولی ضروری است و از مواد مغذی بسیارحیاتی در دوران بارداری محسوب می‌شود، زیرا در تشکیل لوله عصبی جنین نقش به سزایی دارد و کمبود آن منجر به صدمات جبران ناپذیری خواهد شد.

کاویانی ، چغندر را منبعی غنی از اسیدفولیک برشمرد که در هر ۱۰۰ گرم دارای حدود ۱۰۹ میکروگرم اسید فولیک است و می‌تواند ۲۷ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین کند.

وی، با اشاره به اینکه اسید فولیک در برابر حرارت حساس است،تصریح کرد: طولانی‌شدن زمان پخت، موجب اتلاف و کاهش قابل ملاحظه این ویتامین در ماده غذایی می شود.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه افزود: ویتامین C ماده مغذی دیگری است که در چغندر به ویژه برگهای آن وجود دارد. هر ۱۰۰ گرم برگ چغندر دارای ۳۰ میلی‌گرم ویتامین C است که تقریباً یک سوم نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. همچنین برگهای چغندرمنبع خوبی از کاروتنوئیدها (پیش‌ساز ویتامین A) هستند.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، با اشاره به این که چغندر دارای مقداری اسید اگزالیک است، گفت: این ماده می‌تواند خطر تشکیل سنگهای کلیوی را در افراد مستعد افزایش دهد،بنابراین به این افراد توصیه می شود از خوردن بیش از حد چغندر خودداری کنند.

کاویانی، با اشاره به اینکه چغندر دارای موادی به نام فروکتان است، خاطرنشان کرد: برخی افراد مانند مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر نمی‌توانند این ترکیبات را هضم کنند و عوارض گوارشی ناخوشایندی مثل نفخ، درد شکمی و اسهال را تجربه می‌کنند که این افراد باید مصرف چغندر را در برنامه غذایی خود محدود کنند.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، مبتلایان به دیابت را گروه دیگری عنوان کرد که در مصرف چغندر باید احتیاط کنند و از مصرف بیش از حد چغندر در یک وعده غذایی پرهیز کنند زیرا شاخص قندی چغندر در حد متوسط و ۶۱ است.