

مصرف اسفناج برای رفع سرفه‌های خشک و گرفتگی صدا مفید است

خبرگزاری دانشجویان ایران - اراک

برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A، B3، C و آهن و پتاسیم است.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران-منطقه مرکزی، اسفناج سبزی مفید برای تقویت اعصاب است و همچنین برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار مفید است.

اسفناج به دلیل داشتن ماده ای بنام اسپیناسین هضم غذا را تسریع می کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می شود .

اسفناج خنک کننده است و برای پایین آوردن تب مفید است. ورم روده کوچک را رفع می کند، همچنین ملین است و یبوست را برطرف می کند .

خوردن اسفناج در رفع تشنگی موثر است و برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است .

همچنین برای رفع سرفه های خشک برگ اسفناج را با جو پوست کنده و روغن بادام بهزید و بخورید .

آش اسفناج با گشنیز برای سردردهایی که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشی است مفید است.

خوردن اسفناج از سرطان جلوگیری می کند مخصوصا در افرادی که به مصرف الکل و سیگار دست دارند .

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفناج در پیشگیری سرطان روده بزرگ ، معده ، پروستات ، حنجره و رحم موثر است .

اسفناج کلسترول خون را پایین می آورد و بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند .

این سبزی تعداد گلبولهای قرمز خون را افزایش می دهد و چون دارای کلروفیل است عضلات روده را تحریک می کند.

اسفناج بعلت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگهای کلیه و مثانه مناسب نیست.

همچنین آنهایی که سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل کنند.

گفتنی است مصرف اسفناج برای لاغر شدن و وزن کم کردن مفید است