

10 فوائد مذهلة للخرشوف



الخميس 31 مارس 2016 05:03 م

قال الدكتور عماد العطار، استشاري علوم النباتات والتغذية العلاجية، ان الخرشوف يعد واحدًا من أفضل الأغذية المفيدة لصحة الإنسان رغم إهمال تقديمه على المائدة المصرية أو تناوله منفردًا للاستفادة بخواصه الغذائية والعلاجية. ويحتوي الخرشوف على نسبة جيدة من الفيتامينات A و B وكذلك الأملاح المعدنية الأساسية كالماغنسيوم والفسفور والحديد والبوتاسيوم والزنك ويمكن الاعتماد عليه للوقاية والعلاج في العديد من المشكلات الصحية. وأكد الدكتور "العطار" أهمية الخرشوف لإمداد أجهزة الإنسان البشرية بالطاقة والحيوية لاحتوائه على الفيتامينات والاحماض ومضادات الأكسدة ويمكن الاستفادة منه في الوقاية والعلاج بطريقة طبيعية عند تناوله من خلال دمجها عند إعداد الطعام أو تناول أوراقه، وذلك لتحقيق عشر فوائد وفق ما أوصت به الأبحاث الطبية:

- 1- يعتبر الخرشوف سلاحًا مذهلًا في الوقاية التامة من الإصابة بسرطان الجلد تحديدًا وتشكل الأورام بصورة عامة.
- 2- يخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم بنسبة 18.5% في ستة أسابيع فقط.
- 3- يعالج مشكلات الجهاز الهضمي بفضل مادة السينارين التي تساعد على تهدئة وإراحة المعدة ومنع الشعور بالغثيان أو القيء، كما أنه يدعم إفراز العصارة التي تساعد في هضم الدهون وامتصاص الفيتامينات من الطعام.
- 4- يساعد على إنتاج مخاط المعدة وبالتالي فهو يعالج التقرحات المعوية والالتهابات المزمنة.
- 5- يعالج آلام القولون العصبي ويخلص من المرض نهائيًا عن تناوله بانتظام لمدة شهرين.
- 6- تحتوي أوراق الخرشوف على مواد تسمى (السيلامارين والفلافونويد) التي تحمي الكبد عن طريق منع تكون البيروكسيد الضار، كما أنها تحسن صحة الكبد عمومًا وتقي من التليف الكبدي وتخلص الجسم من السموم الخطرة والدهون المسببة لأمراض الكبد.
- 7- مستخلص أوراق الخرشوف يساعد في الوقاية من السرطان وفقًا لعدة دراسات بحثية، حيث إنها تحتوي على عدة أنواع من المواد المضادة للأكسدة التي تساعد في منع سرطان البروستاتا، وسرطان الثدي، وسرطان الدم والجلد.
- 8- يحقق تناول الخرشوف بانتظام السيطرة على ضغط الدم المرتفع والسكري من النوع الثاني.
- 9- يمتلك قدرًا هائلًا من السكريات المتعددة النافعة تدعى الإينولين (Inulin).
- 10- يعد مصدرًا مهمًا للفولات (حمض الفوليك) المفيد جدًا للجسم خاصة للسيدات الحوامل.