

الكرفس « يخفض الوزن ويضبط الكوليسترول »





إعداد: راندا جرجس

ينتمي نبات الكرفس إلى عائلة الخضروات من الفصيلة الخيمية، مثل الشبت والبقدونس والكزبرة، ويتميز برائحته النفاذة ونكهته الفريدة عند إضافته إلى السلطات والحساء ويتناوله البعض مسلوقةً أو طازجاً، كما تستعمل بذوره في [C,A] المركب، و «B»: الطهي كنوع من أنواع التوابل، إضافة إلى احتوائه على العديد من الفيتامينات مثل والعناصر المفيدة والمعادن كالپوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، والفوسفور والصوديوم والألياف والأحماض الأمينية، إضافة إلى مادة البيتا كاروتين المهمة لصحة الجسم.

ويتميز الكرفس باحتوائه على سرعات حرارية منخفضة، ما يسهم في تقليل الوزن بشكل سريع، ويزيد من الشعور بالامتلاء والشبع، والتخلص من الدهون المتراكمة في الجسم، كما يساعد المعدل العالي من الألياف الغذائية على تحسين عملية الهضم والحد من اضطرابات الجهاز الهضمي، كما يعمل على تطهير القولون ويخلص المعدة من البكتيريا والسموم المتراكمة، ويقضي على الإمساك بشكل فعال، كما يحتوي الكرفس على مركب الأبيومان الذي يُساعد في علاج قرحة المعدة وتوازن إفرازاتها.

ويحتوي الكرفس على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تعمل على تنظيف الجسم من السموم والفضلات، وإصلاح الأنسجة التالفة في الكبد، كما يسهم في ضبط الكوليسترول الضار، وبالتالي يحد من فرص الإصابة بالجلطات والنوبات، ودعم صحة القلب والشرابين، كما يُعد من الخضروات الغنية بمركب «البثالديز» الذي يُساعد على تقليل ضغط الدم المرتفع في الجسم، من خلال تنشيط الدورة الدموية بشكل صحي، والحفاظ على توازن ضغط الدم.

ويكافح الكرفس الالتهابات التي تصيب العظام والمفاصل، نظراً لاحتوائه على مادة كيميائية «الأبيجينين»، ويخفف من آلام أمراض الجهاز التنفسي خاصة الربو والتهاب الشعب الهوائية، كما يحتوي على مادتي اللوتين والفلافونويد اللتين

تلعب دوراً مهماً في محاربة الخلايا السرطانية، ومكافحة الجذور الحرة والخلايا الضارة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.