هل كنت تعرف عن الفوائد الذهبية للخرشوف؟

الخرشوف أو ما يعرف بالأرضي شوكي هو نوع من أنواع الخضار التي تحتوي على نسبة عالية من الالياف، المغنيسيوم، الفيتامينات، حمض الفوليك ما يجعله من الأطعمة التي تحمي من الإصابة بأمراض مختلفة.

وفي ما يلي، سنتعرف معا الى فوائده الصحية:

1- ينظم معدلات الكوليسترول

الخرشوف غني بالحمض المسؤول عن إنتاج الصفراء في الكبد، ويخفض معدلات الكوليسترول الضار في الجسم لانه غني بالألياف بنسبة 28% من الكمية التي يوصى بتناولها يوميا.

2- يحسن عملية الهضم

يحتوي الخرشوف عل نسبة عالية من السينارين والألياف الضرورية لإتمام عملية الهضم وتساعد في الحد من آلام المعدة الناجمة عن عسر الهضم. كما وانه علاج فعال في حالات الإمساك والغازات.

3- يحسن من وظائف الكبد

اثبتت الدراسات العلمية ان هذا الخضار يحتوي على مضادات للأكسدة التي تخفض من نسبة خطر الإصابة بسرطان الكبد.

4- يقلل ضغط الدم

الخرشوف غني بمادة البوتاسيوم التي تقي من ارتفاع مستوى الصوديوم في الجسم الذي يتسبب عادة بارتفاع ضغط الدم. فتناوله يقي من احتباس المياه في الجسم.

5- غني بفيتامين "C"

يحتوي الخرشوف على حوالى 25% من الكمية اليومية الموصى بها من الفيتامين C، الذي يعد عنصرا مهما مضادا للأكسدة. كما وإنه يساعد في التئام الجروح ويزيد من مناعة الجسم.

6- يقلل من مخاطر الإصابة بالزهايمر والخرف

يحتوي الخرشوف على كمية كبيرة من فيتامين K الذي يمنع تجلط الدم، ويحسن من وظائف المخ، الامر الذي يقلل من مخاطر الإصابة بالزهايمر والخرف.

7- يعزز من عملية التمثيل الغذائي

الخرشوف غني بالمنغنيز، هذا العنصر الغذائي الذي يستخدم في عملية أيض الأحماض الدهنية والكوليسترول والأحماض الأمينية. ويستطيع الجسم امتصاص العناصر الغذائية بطريقة فعالة بمساعدة المنغنيز، الأمر الذي يجعله عنصرا مهما في عملية التمثيل الغذائي.

بعد ان تعرفت على تلك الفوائد الذهبية للخشوف نأمل أن تكون قد شجعتك على إدراجه ضمن وجباتك اليومية!