

با فواید چغندر آشنا شوید

**8 اتفاقی که با خوردن چغندر در بدن شما رخ می‌دهد؛**



چغندر یک گیاه شیرین و خوشمزه است. این گیاه مزایای زیادی برای سلامتی انسان دارد. بعد از سال‌ها مصرف سالاد با سس چرب زمان تغییر فرا رسیده است. شما باید در سالادهای خود از مواد سالمی همچون چغندر استفاده کنید تا بتوانید از مزایای آن بهره مند شوید. چغندر نه تنها حاوی مواد مغذی ضروری همچون ویتامین B ، آهن، منگنز، مس، منیزیم و پتاسیم است بلکه برای سلامتی انسان بسیار مفید است. در این مقاله قصد داریم در مورد چغندر و مزایای آن برای سلامتی صحبت کنیم.

**بهبود فشار خون:**



چغندر سرشار از نیترات است. این ماده در داخل بدن به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود. اکسید نیتریک ترکیبی است که رگ‌های خونی را شل می‌کند و باعث می‌شود فرآیند اکسیژن رسانی به خوبی انجام شود. همین امر منجر به گردش بهتر جریان خون گشته و فشار خون را کمتر می‌کند. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد افرادی که تنها یک لیوان آب چغندر نوشیده‌اند به طور موقت فشار سیستولیک کمتری داشتند. مطالعه دیگری که در سال ۲۰۰۸ و در مجله پرفشاری خون منتشر گردید نشان می‌دهد که نوشیدن آب چغندر قرمز می‌تواند تا ۱۰ میلی متر جیوه فشار را کاهش دهد.

**کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی:**

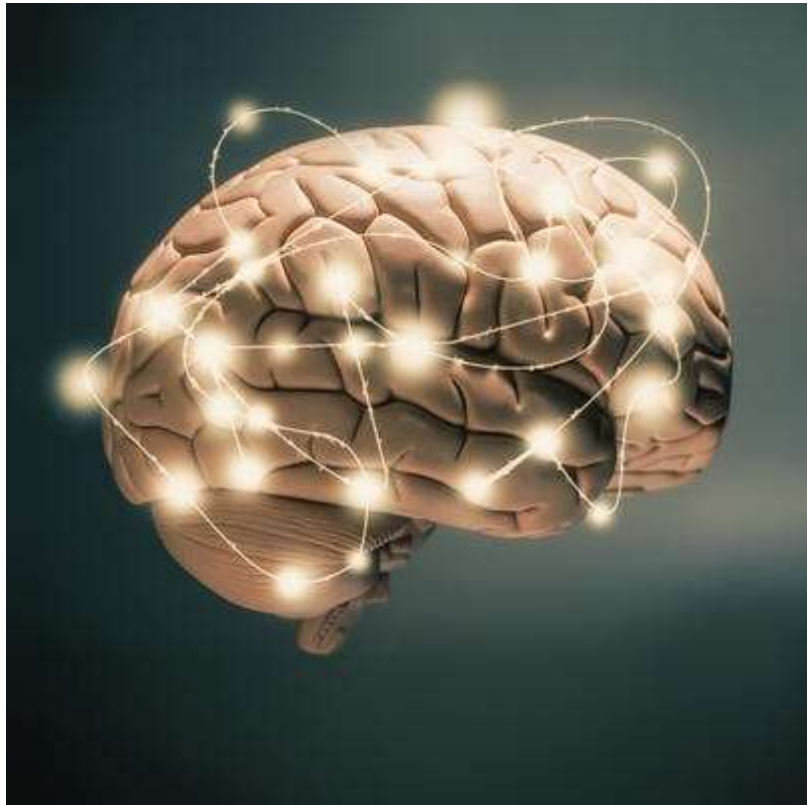


چغندر نه تنها بر روی فشار خون بلکه بر روی قلب نیز تاثیر مثبت دارد. این ماده غنی از بتائین ، ویتامین B و فولات است که می تواند سطح هموسیستتین را کاهش دهد. سطح بالای هموسیستتین باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و آسیب به شریان ها می شود.

### **بهبود استقامت بدن:**

زمانی که ورزشکاران نخبه برای آزمایش مواد مخدر، تست ادرار می دهند ممکن است رنگ ادرار آن ها قرمز باشد. حتما از خودتان می پرسید چرا؟ بیشتر ورزشکاران در رژیم غذایی خود از چغندر استفاده می کنند. مطالعات انجام شده نشان می دهد که نیترات تحمل و استقامت بدن را افزایش می دهد. در یک مطالعه دیگر، دوچرخه سوارانی که یک لیوان آب چغندر می نوشیدند ۱۵ درصد بیشتر از سایر افراد قادر به پدال زدن بودند و استقامت بیشتری داشتند. برای اینکه بتوانید از عملکرد چغندر استفاده کنید باید سه الی چهار چغندر مصرف کنید. سطح بالای نیترات دو الی سه ساعت بعد از مصرف چغندر رخ می دهد. بنابراین برای اینکه عملکرد خوبی دریافت کنید بهتر است زمان مصرف آن را بر اساس نیاز خود تعیین نمایید.

## عملکرد بهتر مغز:



اکسید نیتریک رگ‌های خونی را شل می‌کند و همین امر موجب افزایش گردش و جریان خون به مغز خواهد شد. با افزایش گردش خونی، عملکرد مغز بهبود پیدا می‌کند. این موضوع برای افراد کهنسال بسیار مهم است. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که توانایی بدن برای تولید اکسید نیتریک با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین با استفاده از چغندر می‌توانید این عملکرد را افزایش دهید. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام گرفت، ۱۴ مرد و زن کهنسال که از رژیم غذایی با نیترات بالا (از جمله چغندر) استفاده کرده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد جریان خون خوبی به لوب پیشانی داشتند. این ناحیه برای انجام عملکردهایی همچون تمرکز، سازماندهی و توجه به جزئیات بسیار مهم است.

## بهبود عملکرد کبد:



همانطور که می‌دانید کبد برای پاکسازی بدن از سموم کار بسیار سنگینی انجام می‌دهد. شما می‌توانید عملکرد کبد را با خوردن چغندر بهبود ببخشید و آن را سبک‌تر کنید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که بتائین (آمینو اسید موجود در چغندر) می‌تواند به پیشگیری و کاهش تجمع چربی در کبد کمک کند. مطالعاتی که بر روی حیوانات انجام شده نشان می‌دهد موش‌هایی که از آب چغندر استفاده کرده‌اند آنزیم‌های دفع‌کننده سموم بالاتری در جریان خونی خود داشتند. همچنین مطالعات انجام شده بر روی افراد مبتلا به دیابت نشان داده است که بتائین عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد.

### **بهتر عمل کردن بدن در مبارزه با بیماری‌های مزمن:**

چغندر علاوه بر بتائین، سرشار از بتالائین است. بتالائین یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب بسیار قوی است که می‌تواند با بیماری‌های مزمنی همچون بیماری‌های قلبی، چاقی و سرطان‌های احتمالی مبارزه کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که بتاسیانین موجود در چغندر که رنگ قرمز خوبی به آن می‌دهد، قادر است بدن را در مقابل مواد سرطان‌زای مختلف محافظت کند.

## رفع یبوست:

چغندر سرشار از فیبر است و می‌تواند یبوست شما را به خوبی درمان کند. یک پیمانه چغندر می‌تواند ۴ گرم فیبر وارد بدن شما کند. این فیبرها معمولاً فیبرهای نامحلول هستند و به کاهش یبوست، بواسیر و دیورتیکولیت کمک می‌کنند. بتائین موجود در چغندر می‌تواند به بهبود گوارش کمک کند. فقط به خاطر داشته باشید که تنها رنگ ادرار بعد از مصرف چغندر تغییر پیدا نمی‌کند بلکه امکان تغییر رنگ مدفوع نیز وجود دارد.

**PERFECT INFORMATION**