

خواص عرق کاسنی به همراه ارزش غذایی آن



کاسنی خواص مواد غذایی, سلامت

فواید و خواص عرق کاسنی به همراه مضرات و موارد منع مصرف کاسنی یکی از گیاهان مغذی به شمار می آید که دارای مواد معدنی و ویتامین های مختلفی است. ۱۰۰ گرم از این گیاه حدود ۲۳ کیلوکالری انرژی برای بدن فراهم می کند. از جمله مواد معدنی موجود در کاسنی روی, سدیم, پتاسیم, فسفر, منگنز, منیزیم, آهن, کلسیم است که بیشترین ماده معدنی در آن منگنز می باشد که در صد گرم کاسنی حدود ۲۱ درصد منگنز یافت می شود. ۱۰۰ گرم کاسنی شامل ۳۲ درصد ویتامین A, ویتامین B نیز ۳۲ درصد, ۵ درصد ویتامین B1, ویتامین B دو ۷ درصد, ویتامین B پنج ۲۳ درصد, ویتامین B نه ۲۸ درصد, ۴۰ درصد ویتامین C, ویتامین E پانزده درصد و ۲۸۳ درصد ویتامین K است. عرق کاسنی یکی از فرآورده های این

گیاه می باشد که استفاده از آن در میان افراد، عمومیت بیشتری دارد. در ادامه با برخی از خواص عرق کاسنی آشنا می شویم.



عرق کاسنی و اعصاب

کاسنی استرس و تاثیرات خطرناک آن بر بدن را از بین می برد و دارای خاصیت آرامش بخشی است. از این رو عرق کاسنی اضطراب را کاهش داده و ذهن را آرام می سازد و منجر به خواب راحت می شود. به علاوه از این گیاه جهت درمان ضعف اعصاب استفاده می شود. یکی از مهمترین خواص کاسنی از گذشته تا به امروز رفع احساس رخوت و سستی است.

مزایای عرق کاسنی بر دستگاه گوارش

یکی از خواص عرق کاسنی، شستشو دهنده کبد و کلیه می باشد. از طرف دیگر این گیاه کبد را تقویت می کند و پاک کننده مجاری ادرار و کلیه ها است. همچنین از این گیاه در جهت تقویت معده نیز استفاده می شود. کاسنی تمیز کننده و تصفیه کننده خون است و در مجموع عملکرد سیستم گوارشی را بهبود می بخشد. برخی از بیماری های گوارشی که مصرف عرق کاسنی در بهبود آن ها تاثیر مثبتی دارد عبارت است از: بیماری رفلاکس اسیدی، سوء هاضمه و سوزش معده و یبوست. همچنین دفع دائم

ادرار به دفع سموم بدن که در کبد و کلیه ها ذخیره می شوند کمک می کند و مانع از بیماری های خطرناکی که بر اثر انباشته شدن سموم در بدن پدید می آید می شود.

کاهش وزن و عرق کاسنی

کنترل و کاهش وزن از دیگر خواص عرق کاسنی به شمار می آیند. در واقع عرق کاسنی حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که این مواد منجر به کنترل پرخوری و ایجاد احساس سیری یا پری شکم می شود که در نتیجه کاهش وزن را به دنبال دارد.

پیشگیری از سرطان ها با عرق کاسنی

تحقیقات بسیاری نشان داده است که عصاره کاسنی موجب کاهش رشد تومورهای سرطانی می گردد. در واقع این گیاه دارای خواص آنتی اکسیدانی است که تاثیرات مثبتی بر پیشگیری از انواع مختلف سرطان ها از جمله سرطان سینه و سرطان های مرتبط با روده دارد.

خواص عرق کاسنی در بیماری های مفصلی

کاسنی به طور قابل توجهی دارای خواص ضدالتهابی می باشد، از این رو در تسکین دردهای مفصلی نقش بسزایی دارد. به علاوه این گیاه در بهبود دردهای عضلانی-استخوانی و ماهیچه ای کاربرد دارد. یکی از مشکلات مفصلی که عرق کاسنی جهت درمان آن استفاده می شود، آرتروز است.

فواید عرق کاسنی برای مردان

از آن جایی که کاسنی سرشار از مواد معدنی و ویتامین های مختلف است، در مردان باعث افزایش حجم اسپرم می شود. علاوه بر این نیروی جنسی را در آن ها افزایش می دهد.

خواص عرق کاسنی برای سلامتی قلب و عروق

از آن جایی که کاسنی فشار خون را تنظیم می کند و قند خون را کاهش می دهد و خون را تصفیه می کند به منظور حفظ سلامتی و بهبود عملکرد قلب و عروق بسیار مفید است. به همین دلیل در درمان بیماری های قلبی نیز می تواند موثر واقع شود.

کاسنی و زیبایی پوست

گیاه کاسنی حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مفیدی برای پوست می باشد. این گیاه حاوی آنتی اکسیدان های است که احتمال پیری زودرس پوست را کاهش می دهد. با این گیاه ماسک های زیادی می توان برای حفظ سلامتی پوست تهیه کرد. برخی از این ماسک ها غدد پوستی را تحریک می کنند و عرق پوست را زیاد کرده و منجر به درمان برخی از بیماری های پوستی مانند امراض جلدی و آگزما می شوند.

مهمترین مضرات کاسنی

با وجود مزایا و خواص عرق کاسنی, مصرف بیش از حد این گیاه برای برخی از افراد مضر است. از آن جایی که کاسنی ممکن است موجب خونریزی شود, مصرف بیش از حد آن به زنان باردار توصیه نمی شود چرا که ممکن است احتمال خطر سقط جنین را افزایش دهد. به علاوه برخی تحقیقات نشان داده اند مصرف این گیاه در دوران شیردهی از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می شود به همین دلیل به زنان شیرده نیز توصیه می شود از مصرف بیش از حد این گیاه بپرهیزند.

از آن جایی که این گیاه تاثیر بسیاری بر دستگاه گوارش دارد, مصرف بیش از حد آن ممکن است سبب ترش کردن معده شود. همچنین به دلیل خاصیت کم کنندگی وزن , مصرف زیاد کاسنی به افرادی که کمبود وزن دارند, توصیه نمی شود.

مصرف کاسنی و فرآورده های آن برای اشخاصی که دچار سرفه هستند, مضر است. بنابراین با اینکه خواص عرق کاسنی بی شمار است با این حال برخی از افراد باید از مصرف آن اجتناب کنند

PERFECT INFORMATION