

این قرمز پرخاصیت

درباره لبو که خواص بی شمارش از آن داروخانه‌ای سیار ساخته است



لبو و مزاج شناسی

طبع لبو متعادل است و برای همه افرادی که مزاج سرد یا گرم دارند، مفید است. نکته: مصرف زیاد لبو باعث ایجاد سودامی شود. توجه: عسل مصلح خوبی برای لبوی گرم است.



لبو و سلامت پوست

چغندر قرمز دارای مقدار زیادی آ، ویتامین های C و E و آنتی اکسیدان هایی مانند بتالائین هاست که به آب رسانی و مرطوب سازی پوست کمک می کند و از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند. ویتامین C موجود در لبو باعث روشن شدن رنگ پوست و کاهش لکه های تیره می شود، جریان خون را بهبود می بخشد و با اکسیژن رسانی به سلول های پوستی باعث شادابی می شود.



لبو و کاهش وزن

فیبر موجود در لبو برای هضم شدن به زمان زیادی نیاز دارد. کالری بسیار پایین این نوع چغندر قند برای کاهش وزن مناسب است. در یک وعده ۱۰۰ گرمی از لبو پخته شده می توان ترکیبات مغذی زیر را دریافت کرد:

نیاز روزانه	مواد مغذی
۴۴	کالری
۱/۷ گرم	پروتئین
۰/۲ گرم	چربی
۱۰ گرم	کربوهیدرات
۲ گرم	فیبر
۲۰ درصد	فولات
۱۴ درصد	منگنز
۸ درصد	مس
۷ درصد	پتاسیم
۴ درصد	ویتامین C
۴ درصد	ویتامین B۶
۴ درصد	آهن
۶ درصد	منیزیم

رابطه سلامتی با لبو

کبد: بتا کاروتن، ویتامین C، نیاسین، فولات و پتاسیم ترکیبات موجود در چغندر قند هستند که می توانند به حفظ سلامت کبد کمک کنند. از جمله خواص لبو برای کبد سم زدایی، کاهش التهاب و کمک به بهبود جریان خون در آن است.

دستگاه گوارش: اگر فردی التهاب دستگاه گوارش داشته باشد فیبر و آنتی اکسیدان موجود در لبو آن را کاهش می دهد. فولات موجود در چغندر قند که یکی از ویتامین های B است به تقویت سلامت روده بزرگ کمک می کند و می تواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تأثیرات مثبت داشته باشد.

قلب: لبو حاوی پتاسیم است که به کاهش فشار خون کمک می کند. چغندر قند با غنی بودن از آنتی اکسیدان ها التهاب را در رگ های خونی کاهش داده و به بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مانند بیماری عروق کرونر، سکته مغزی و نارسایی قلبی کمک می کند. همچنین لبو با غنی بودن از مواد مغذی احتمال ایجاد لخته خون را کاهش می دهد. مصرف مرتب لبو کلسترول بد را که دلیل اصلی بیماری قلبی شناخته شده کنترل می کند.

استخوان و دندان: چغندر غنی از کلسیم است. کلسیم یکی از مواد معدنی است که وجود آن برای داشتن استخوان ها و دندان های سالم و محکم ضروری است. نیترات موجود در چغندر در بدن به نیتریک اسید تبدیل می شود. یکی از بیماری هایی که نیتریک اسید از آن جلوگیری می کند، پوکی استخوان است.

چشم ها: بتا کاروتن یک شکل از ویتامین A که در چغندر وجود دارد به جلوگیری از آب مروارید که عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد، کمک می کند. همچنین باعث جلوگیری از ماکولاه در سالمندان وجود دارد، می شود.

فشار خون: لبو حاوی نیترات است. نیترات فشار خون را پایین می آورد و خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش می دهد.

مفاصل: آرتریت یک بیماری مفصلی است که باعث ورم و درد در مفاصل می شود. وجود خواص ضد التهابی در لبو ورم و درد مفاصل را تسکین می دهد.

مغز: نیترات موجود در لبو می تواند به بهبود عملکرد مغز و حافظه کمک و از آلزایمر پیشگیری کند.

افسردگی: ویتامین های گروه B، کلسیم و منیزیم در مبارزه با استرس و اضطراب نقش ایفا می کنند و لبو همه این مواد معدنی ضروری را دارد. برای مثال، ویتامین B۶، سطح سروتونین را در مغز بالایی برد. سروتونین هورمونی مهم است که خلق و خور را کنترل کرده و از درد، افسردگی و خستگی جلوگیری می کند. ویتامین B۶ موجود در لبو و افزودن آن به رژیم غذایی تان بهترین راه برای از بین بردن استرس است.



لبو درمان سرما خوردگی

جدا از ویتامین C موجود در لبو که یک آنتی اکسیدان قوی است و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، بتا کاروتن دیگر آنتی اکسیدان موجود در لبو است که در تولید ویتامین A نقش داشته و از بدن در برابر عفونت ها محافظت می کند. پتاسیم موجود در این گیاه التهاب و درد ناشی از سرما خوردگی یا آنفلوآنزا را در بدن کاهش می دهد.



کارایی لبو برای ورزشکاران

نتایج تحقیقات زیادی ثابت کرده است که مصرف آب لبو در افزایش استقامت و کارایی ورزشی مؤثر است. نیتريت های موجود در لبو باعث بهبود کارایی میتوکندری ها و افزایش مصرف اکسیژن در عضلات می شوند. این روند بهبود عملکرد بدنی را افزایش می دهد. همچنین منبع خوبی از کربوهیدرات ها بوده و با افزایش انرژی سبب بهبود عملکرد ورزشی می شود.



آقایان لبو فراموش نشود

چغندر دارای مقدار چشمگیری از یک ماده معدنی به نام بروم است که به تولید هورمون های جنسی کمک می کند. خواص چغندر می تواند باعث افزایش میل جنسی، افزایش باروری و تحریک اسپرم شود. همچنین در رفع ناتوانی جنسی مؤثر است. زیرا تولید اکسید نیتریک در بدن را که سبب گشاد شدن رگ های خونی می شود افزایش می دهد. مواد مغذی در این گیاه پرخاصیت برای حفظ سلامت پروستات بسیار مؤثر است. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم لبو که سرشار از ویتامین C، بتا کاروتن و پتاسیم است، به کاهش خطر ابتلا به بیماری پروستات کمک می کند. وجود آنتی اکسیدان های قوی نیز در جلوگیری از سرطان پروستات می تواند مؤثر واقع شود.



لبو مفید برای کودکان

شش ماهگی بهترین زمان شروع مصرف لبو البته ۲ تا ۳ قاشق چای خوری آب لبو برای کودک است. بهتر است چغندر قند را با سبزیجات دیگری نظیر هویج و سیب زمینی مخلوط کنید و به کودک بخورانید.



خانم ها لبومیل کنند

لبو سرشار از فیتواستروژن ها بوده و به کاهش علائم یائسگی مثل گرگرفتگی و تعریق شبانه کمک می کند. فیبر موجود در لبو علاوه بر بهبود هضم غذا به درمان یبوست کمک می کند. از آنجاکه فیبرگاهی می تواند موجب تحریک انقباضات رحم شود خوردن این خوراکی در دوران قاعدگی همواره توصیه می شود زیرا مشکلات قاعدگی را کاهش می دهد. قدرت باروری با لبو افزایش پیدا می کند زیرا سرشار از مواد غذایی همچون فولات است که شانس باروری را افزایش می دهد. خطر ابتلا به بیماری های زنان مانند سرطان سینه، سرطان تخمدان و سرطان رحم با این گیاه که سرشار از آنتی اکسیدان است کاهش می یابد زیرا از سلول ها در برابر ابتلا به سرطان محافظت می کند.

قابل توجه خانم های باردار

باعث افزایش انرژی می شود و علائمی مثل بی حالی را کاهش می دهد. یکی از مواد مغذی لبو اسید فولیک است. این ویتامین در جلوگیری از نقص لوله عصبی در جنین نقش مهمی ایفا می کند. خوردن لبو در زمان بارداری خطر ابتلا به نقص لوله عصبی در نوزادان را کاهش می دهد.

رابطه سلامتی با لبو

بهترین نوع مصرف لبوی خشک شده به عنوان چای است. این نوع دمنوش برای درمان سرما خوردگی بسیار مفید است. این مدل چغندر قدرتی می تواند در سوپ، سالاد و انواع خورشت ها استفاده کرد.



بهترین زمان مصرف لبو

← برای کمک به لاغری وعده صبح در کنار صبحانه
← برای سرما خوردگی در هر زمانی از روز به عنوان میان وعده
← قبل از خواب لبو نخورید زیرا انسولین را افزایش می دهد. اگر شب قصد خوردن لبو را دارید، آن را ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب میل کنید.



بهترین لبو را بخريد

لبو مرغوب باید کوچک و سفت و رنگ آن نارنجی پررنگ باشد. همچنین دقت شود که نشانه هایی از فساد و خرابی در پوست و برگ لبو دیده نشود. اگر یک لبو بزرگ باشد و ریشه های پرزدار داشته باشد از خرید آن بپرهیزید. چرا که موهای ریشه نشانه پیری لبوست. همچنین بزرگی بیش از حد آن به این معنی است که وسط لبو بسیار سفت و چوب مانند است. قطر حدود ۲۱ اینچ برای یک لبو مناسب است.



مضرات لبو

کلیه: از آنجاکه لبو سرشار از پتاسیم است، در افراد سالم، کلیه ها می توانند پتاسیم اضافی را از خون دفع کنند. با این حال، در افراد مبتلا به بیماری کلیوی، کلیه ها ممکن است نتوانند پتاسیم اضافی را به طور مؤثر دفع کنند.

نکته: افراد مبتلا به بیماری های کلیوی نباید بیش از حد معمول لبو بخورند.

دیابت: یک فنجان لبوی پخته ۲۴ گرم قند دارد. این مقدار قند معادل حدود ۶ قاشق چای خوری شکر است. افراد مبتلا به دیابت باید مصرف قند خود را محدود کنند.

سایر: اسهال، نفخ، مشکلات گوارشی، سردرد و علائم آلرژیک می تواند از دیگر مضرات لبو باشد؛ البته اگر از لبو بیش از حد استفاده کنید.

برگ های پرخاصیت

برگ چغندر حاوی مقادیر بالای پروتئین، فسفر، روی، فیبر، ویتامین B۶، منیزیم، پتاسیم، مس و منگنز است که از پوکی استخوان پیشگیری می کند، آلزایمر را درمان کرده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

روش نگه داری از لبو

برای مدت طولانی، قبل از منجمد کردن، حتما لبو را درسته بپزید و سروته آن را جدا نکنید. چرا که این کار باعث از بین رفتن رنگ قرمز آن در هنگام پخت می شود. اگر لبو به این صورت نگه داری شود، تا سه ماه خواص خود را حفظ خواهد کرد. اگر در یخچال نگه داری شود، این زمان به ۱۰ روز تقلیل می یابد.