

## آب زنجبیل را با معده خالی بنوشید

نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی و در اوایل صبح چند مزیت عمده سلامتی به همراه خواهد داشت:

**بهبود گردش خون:** منیزیم، پتاسیم و روی موجود در آب زنجبیل منجر به تنظیم فرایندهای التهابی می شود که مسبب مشکلات گردش خون هستند. این نوشیدنی همچنین سطح کلسترول را در شریانها کاهش می دهد و به حفظ سلامت قلب کمک می کند.

**بهبود فرایند هضم:** افرادی که هر روز آب زنجبیل را با معده خالی مصرف می کنند، مشکلات گوارشی کمتری دارند. زنجبیل حاوی فیبر است؛ ماده ای مغذی که سبب بهبود حرکات روده، کاهش یبوست، کاهش تولید اضافی اسید معده و بهبود نفخ می شود.

**کنترل احتباس مایعات:** خواص دیورتیک و ضد التهابی زنجبیل، منجر به مقابله با احتباس مایعات در بدن می شود. مصرف روزانه آب زنجبیل منجر به از بین رفتن مایعات در بافتها شده و سطح انرژی را برای جلوگیری از خستگی افزایش می دهد.

**تقویت سیستم ایمنی بدن:** مصرف روزانه آب زنجبیل یک راه عالی برای به دست آوردن مواد مغذی است که منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. آب زنجبیل منجر به تحریک تولید آنتی بادی هایی می شود که با اثرات مضر میکروارگانیسمها و باکتریها مقابله می کنند. نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی همچنین منجر به جلوگیری از عفونت های ادراری، سرخه و سرماخوردگی، عفونت واژن، بیماری های خود ایمنی و ... می شود.

**کاهش درد مفاصل:** زنجبیل یک درمان طبیعی برای کاهش درد عضلانی و مفصلی است. اجزای اصلی زنجبیل دارای اثرات ضد التهابی و ضد درد هستند و مصرف آن به افراد مبتلا به بیماری های التهابی از جمله آرتریت روماتوئید پیشنهاد می شود.

**رفع گرفتگی عضلات:** افرادی که مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی هستند، آب زنجبیل را به عنوان یک درمان طبیعی و ایمن می توانند استفاده کنند. زنجبیل حاوی مواد و املاح معدنی است که منجر به تنظیم سطح الکترولیت بدن می شود و از گرفتگی عضلات پیشگیری می کند.

**جلوگیری از پیری زودرس:** با توجه به مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها، ویتامینها و مواد معدنی، آب زنجبیل یک نوشیدنی مناسب برای مقابله با اثرات منفی رادیکال های آزاد بر روی بافت های شمایست. این مواد مانع آسیب سلولی و جلوگیری از بیماری های مزمن مانند سرطان، آلزایمر و آرتروز می شود و به تقویت سلامت پوست کمک می کند.

## چرا چغندر بخورید

نگاهی به چند مزیت این سبزی می تواند شما را با برخی از مهمترین فواید آن هم در زمینه حفظ سلامت و هم در زمینه زیبایی آشنا کند:

**۱- کاهش فشار خون** عمده ترین مزیت چغندر ها بهبود جریان خون است. آنگیری از چغندر و نوشیدن آن اثرات مفیدی در کمک به کاهش فشار خون دارد و می تواند سبب کاهش فشار سیستولیک در جریان خون شود. این کاهش به واسطه وجود نیترات های طبیعی در چغندر رخ می دهد. محققان در مطالعه ای دریافته اند که نوشیدن فقط یک لیوان از آن، ۴ تا ۵ درصد از فشار خون را کاهش می دهد و نیترات های موجود در آن علاوه بر رساندن اکسید نیتریک به بدنتان سبب تحریک رگ ها و گشاد شدن آنها و انتقال راحت تر خون به بدن می شود.

**۲- کاهش التهاب** به دلیل وفور ماده ای به نام بتائین که نقش بسیار در محافظت از پروتئین ها، سلول ها و آنزیم ها در برابر استرس های روزمره دارند. مصرف چغندر برای جلوگیری از التهاب توصیه شده است. برای اثر گذاری بهتر خواص ضد التهابی آن، کارشناسان تغذیه ترکیبی از آب زنجبیل با آب چغندر را پیشنهاد داده اند. این نوشیدنی باعث تقویت مزیت ضد التهابی و همچنین دور نگه داشتن سیستم گوارش از بروز عفونت می شود.

**۳- سم زدایی و پیشگیری از مسمومیت** رنگدانه های بتائین و متیونین موجود در چغندر عمل سم زدایی بدن را تسریع می کند و باعث دفع بهتر توکسین های شکسته یا ترکیبات سمی از بدن می شود. بر اساس اعتقاد برخی، این گیاه دارویی همچنین سرعت فعالیت سلول های کبدی و سم زدایی را افزایش می دهد و از ایجاد اسید چرب جلوگیری می کند. این نوشیدنی ارزشمند را برای تصفیه خون و سر حال آوردن بدنتان مصرف کنید.

**۴- تامین مواد ضروری برای بدن** یکی از خصوصیات جالب چغندر، برگ های سبز آن است که از جمله سالم ترین بخش های این سبزی محسوب می شود. این برگ های سبز سرشار از مواد مغذی ضروری برای بدن همچون پروتئین، فیبر، پتاسیم، منیزیم، ویتامین های A، B6 و C، کلسیم و نیز آهن است. وفور عنصر آهن در برگ های سبز چغندر برای کمک به افزایش استحکام استخوان و سیستم ایمنی بدن مفید است. ارزش تغذیه ای بالای آنها نیز باعث دفع بیماری های مزمن متعدد می شود. از این رو هیچ گاه برگ های سبز چغندر را دور نریزید و سعی کنید برگ چغندر خام را به نوشیدنی سبزیجات یا سالاد اضافه کنید و یا آنها را همراه با سبزیجات دیگر در وعده های غذایی خود مصرف کنید.

**۵- پیشگیری از ابتلا به سرطان** محققان دریافته اند چغندر در بردارنده عناصر گیاهی توام با رنگدانه های موسوم به بتاسیانین است که مانع گسترش سلول های سرطانی می شود. نوشیدن هر روزه آب چغندر از جهش های سلولی ناشی از نیترات های موجود در غذاهای روزانه (که منجر به گسترش ترکیبات نیتروز آمین می شوند) جلوگیری می کند. همه سبزیجات در بردارنده نیترو اتند اما نیترات های چغندری که به قد و قامت متوسط باشد، ۲۰ بار بیشتر از دیگر سبزیجات است. افزون بر این، نشان داده شده که غذاهای تهیه شده با چغندر همچون آبمیوه ها و پودرها، سبب کاهش رشد تومورهای چند گانه می شوند. پس در افزودن این سبزی سلامت بخش به رژیم غذایی خود تأمل نکنید تا بدنتان را برای دوره های طولانی در مقابل سرطان دور نگه دارید.

هیچ کس موفق نمی شود سر زمین جدیدی را کشف کند، مگر اینکه پذیرد برای مدت زیادی رنگ خشکی را ببیند

آندره زید