طعام بإمكانه إطالة العمر وتنظيم العديد من الأمراض!



إنّ نبات الكرفس من المصادر الجيدة للفيتامينات A وB وC وK ويحوي على خليط من المواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة التي تعمل بشكل ممتاز في ترويض الالتهاب.

وعند التعرض لتصلب الشرايين وتضيقها بسبب ترسبات الكوليسترول والكالسيوم، يضطر القلب إلى الضغط بقوة أكبر لضخ الدم.

وعلى الرغم من أن البحث في الفوائد الصحية للكرفس لا يزال محدودا، أوضحت ليبرتي ميلز، خبيرة التغذية، كيف يمكن أن يساعدنا هذا الطعام الفائق في العيش لفترة أطول.

ضغط الدم

يحتوي الكرفس على مستويات عالية من الكومارين، وهو مركب يمكن أن يساعد في تقليل عدد هرمونات التوتر في الجسم، وتقليل أعراض ارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت ليبرتي: "ربما تعود الادعاءات الشائعة المضادة للالتهابات من عصر الكرفس إلى احتوائه على أحد مضادات الأكسدة التي تسمى الكومارين، والتي تعزز نشاط خلايا الدم البيضاء الضرورية للحفاظ على نظام المناعة وصحته.

وعلاوة على ذلك، يمكن لمادة كيميائية ضوئية تسمى الفثاليدات، إرخاء أنسجة جدران الشرايين وتقليل ضغط الدم.

وعندما يرتفع ضغط الدم، فإنك تضع ضغطا على جميع أعضائك، ويمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والنوبات القلبية، لذلك من الجيد دائما الحفاظ عليه في النطاق الصحي.

ووجدت العديد من الدراسات أن مستخلص بذور الكرفس قد تخفض ضغط الدم عن طريق الحد من تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين".

الكوليسترول

يمكن أن يعمل نفس المركب المسؤول عن خفض ضغط الدم على تقليل الكوليسترول عن طريق تضخيم أحماض الستيرويد وإفراز الصفراء.

ومن المعروف أن شرب الكرفس يقلل من نسبة الكوليسترول الضار بما يصل إلى سبع نقاط، وذلك بفضل المادة الكيميائية 3-n-butylphthalide (3nB).

وقالت ليبرتي: "يعتبر عصير الكرفس إضافة ممتازة إلى نظام غذائي من تناو"لالكوليسترول الجيد على الكوليسترول الضار، للحفاظ على عيشك حياة صحية".

وأضافت: "وجدت دراسة أجريت على الفئران أن مستخلص الكرفس يقلل من تركيز الكوليسترول الضار

الطبيعي، ما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول".

خصائص مكافحة الشيخوخة

شرب عصير الكرفس يمكن أن يحسّن نسيج الجلد، من خلال توفير فوائد مكافحة الشيخوخة من خلال فيتامين K وفيتامين C.

وأشارت ليبرتي: "نظرا لأن عصير الكرفس يحتوي على 95% من الماء ويحتوي على إلكتروليتات، فهو وسيلة ممتازة لترطيب أكبر عضو في الجسم، الجلد. والترطيب ضروري ليس فقط لقوام البشرة، ولكنه يمنحك أيضا توهجا".

ويحتوي كوب واحد من عصير الكرفس على 16% من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين C، وهو أمر ضروري لتخليق الكولاجين. والكولاجين ضروري لمنح البشرة مظهرا شابا".

داء السكري

يعتبر الكرفس مصدرا جيدا للألياف الغذائية التي قد تساعد في الوقاية من مرض السكري.

وعلاوة على ذلك، يحتوي العصير على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض بشكل ملحوظ، والذي يمكن أن يحافظ على مستويات السكر في الدم الصحية.

ويمكن أن تساعد مضادات الأكسدة والفيتامينات الموجودة في الكرفس في تنظيم ارتفاع السكر في الدم، وبالتالي زيادة حساسية الإنسولين وتحسين التمثيل الغذائي للجلوكوز.

ولاحظت ليبرتي: "لقد وجدت الدراسات أن مستخلص بذور الكرفس الذي يُعطى لفئران مصابة بالسكري يحسن مستويات الإنسولين والجلوكوز لديهم، ويقلل أيضا من وزنهم ويزيد من نشاط إنزيم مضادات الأكسدة".

آثار جانبية

على الرغم من أن الكرفس له العديد من الفوائد الصحية، إلا أن ليبرتي تحذر من أن محتوى الكرفس

العالي من الأملاح وفيتامين K، يمكن أن يتفاعل مع أدوية أخرى.

وأوضحت: "يجب على الأشخاص الذين يتناولون أدوية تسييل الدم توخي الحذر وتغيير مستويات فيتامين K بشكل جذري، حيث يمكن أن يتداخل مع أدوية مثل الوارفارين. استشر دائما أخصائيا طبيا قبل اعتماد العصير".

كما تقترح ليبرتي شرب العصير أول شيء في الصباح على معدة فارغة لجني فوائده، على الرغم من أن العديد من الأطباء يقولون إنه يمكن الاستفادة من جميع الفوائد إذا شربت عصير الكرفس في أي وقت من اليوم، حيث أن وفرة الفيتامينات والمعادن لن تضيع إذا تناولت العصير في وقت لاحق من اليوم.