



لبو بخورید تا انرژی بگیرید و سرماخوردگی به سراغ شما نیاید

لبو را در سبذ غذایی خود بگنجانید. لبو همان چغندر پخته است که رنگ قرمز تیره دارد و طعم آن شیرین و تند است. چغندر گیاهی از خانواده اسفناجیان بوده و ریشه مخروطی و غده‌ای شکل آن، کاربرد خوراکی و دارویی دارد. مردم اکثراً هنگام پاییز و زمستان به سراغ لبو می‌روند. اما لبو فواید بی‌شماری دارد که اگر مردم از آن آگاه شوند، نگاهی دیگر به آن خواهند داشت و سعی خواهند کرد بیشتر از آن استفاده نمایند.

لبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون دارد و اسید فولیک باید در سبذ غذایی بیماران قلبی و زنان باردار قرار گیرد.

دکتر کاظم احمدی متخصص تغذیه گفت: هر ۱۰۰ گرم چغندر قرمز خام حاوی ۸۶ درصد آب، ۷/۶ گرم قندهای ساده و پیچیده، ۰/۱ گرم چربی و ۳۶ کیلو کالری انرژی و مواد مغذی همچون پتاسیم، آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین C و کاروتن است.

وی ادامه داد: به این ترتیب افراد می‌توانند با مصرف ۱۰۵ گرم چغندر قرمز، ۵۳ درصد اسید فولیک مورد نیاز بدن را تامین کنند و این میزان به ویژه برای سلامت جنین زنان باردار بسیار حائز اهمیت است.

دکتر احمدی وجود مقادیر زیادی فیبر محلول در چغندر قرمز اشاره کرد و افزود: این ترکیبات موجب کاهش سطح کلسترول (LDL) خون و کاهش خطر بروز سکتته‌های قلبی در بیماران قلبی است. گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار ویتامین C و اسید فولیک از بروز کم خونی در افراد به ویژه دختران جوان ممانعت می‌کند.

مهم‌ترین فواید لبو را اینچنین می‌توان بر شمرد:

تقویت سیستم ایمنی بدن و کمک به درمان و جلوگیری از سرماخوردگی

کاهش التهاب در بدن

بهبود سلامت قلب و عروق

کاهش خطر ابتلا به سرطان

تقویت سلامت دستگاه گوارش

کمک به کاهش وزن و لاغری

کمک به سم زدایی از کبد