

## اسفناج، یک سبزی همه فن حریف!

اسفناج، گیاه بومی ایران است و از اوایل قرن اول میلادی، کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت. اسفناج، گل هایی به رنگ سبز کم رنگ دارد. امروزه این گیاه پرخاصیت در همه جای دنیا طرفداران بسیاری دارد و به خاطر خواص بی نظیرش، مورد توجه گیاه خواران است. اسفناج را باید یک سبزی همه فن حریف نامید. این گیاه خوراکی سبزرنگ در دسته ی سالم ترین غذاهای گیاهی و مواد مغذی گیاهی است. بنابراین، یک غذای عالی است که فواید زیادی دارد. طبع اسفناج کمی سرد و تر است، یا اینکه معتدل است. خواص اسفناج برای اعضای داخلی بدن و برای درمان انواع بیماری ها و اعضای دیگر بدن توصیه می شود.

### خواص شگفت انگیز اسفناج در پیشگیری و درمان بیماری ها:

- این سبزی پرخاصیت سرشار از ویتامین های مختلف از جمله A، E، K، D بوده و حاوی مواد معدنی خوبی نیز است
- فیبر زیادی دارد. اسفناج تقریباً دو برابر دیگر سبزیجات فیبر (الیاف گیاهی) دارد. فیبر موجود در اسفناج به هضم غذا کمک می کند. همچنین فیبر موجود در این سبزی، قند خون را پایین نگه داشته و با ایجاد حس سیری می تواند مانع از پر خوری شود.
- منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. به گفته پژوهشگران، اسیدهای چرب امگا ۳، می توانند از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها، محافظت کنند.
- حاوی آنتی اکسیدان های قوی است. ویتامین های E و C، بتاکاروتن، منگنز، روی و سلنیوم موجود در اسفناج همگی از آنتی اکسیدان های قوی برای مقابله با پوکی استخوان، گرفتگی رگ ها و فشار خون بالاست.
- سرشار از ویتامین C است، با سرماخوردگی و آنفولانزا در بدن مقاومت می کند.
- سرشار از منیزیم است. پژوهش های صورت گرفته نشان می دهند اسفناج نه تنها یکی از منابع بسیار عالی تأمین منیزیم است، بلکه پس از پخته شدن نیز منیزیم آن از بین نمی رود. منیزیم یکی از مواد معدنی مهم در بدن به شمار می رود و در کارکرد سالم سلول ها و بیش از ۳۰۰ عملکرد مختلف بدن نقش دارد. منیزیم در تنظیم کلسیم، پتاسیم و سدیم بدن نقش مهمی برعهده دارد. این مواد به کمک یکدیگر، ردوبدل شدن سیگنال بین سلول های عصبی و حرکتی و انقباض عضلانی را کنترل می کنند.

کمبود منیزیم بدن در بعضی موارد، خود را به صورت درد و گرفتگی ماهیچه‌ای نشان می‌دهد. همچنین کمبود منیزیم با اختلالاتی از قبیل بی‌خوابی، تغییر خلق و خو، سردرد، فشار خون و حتی افزایش احتمال ابتلا به دیابت ارتباط دارد. اسفناج ارگانیک در مقایسه با اسفناج غیر ارگانیک و معمولی، منبع بهتری برای دریافت منیزیم است. بررسی‌ها نشان داده‌اند اسفناج یکی از خوراکی‌هایی است که درصد جذب منیزیم آن توسط بدن، بسیار بالاست.

برخی سعی می‌کنند برای مقابله با کمبود منیزیم در بدن خود و کاهش علائم ناراحت‌کننده‌ی آن، از مکمل‌های دارویی استفاده کنند، در حالی که نمی‌دانند مصرف روزانه‌ی خوراکی‌هایی مانند اسفناج که منیزیم زیادی دارند، همین کار را برای‌شان می‌کند.

- دوست بینایی انسان است. آب اسفناج بینایی را تقویت می‌کند و سرشار از ویتامین A است. برای کاهش مشکل شب کوری خوب است. غنی از کاروتنوئیدها است و از بروز بیماری آب مروارید جلوگیری می‌کند. مصرف روزانه آب اسفناج می‌تواند به افزایش دید چشم کمک کند و برای درمان فشار چشم موثر است. دو آنتی‌اکسیدان لوتئین و زآگزانتین به میزان زیاد در اسفناج موجود است که از چشم در برابر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد) که به دلیل افزایش سن در برخی سالمندان روی می‌دهد، محافظت می‌کند.

- در بهبود سلامت دستگاه گوارش موثر است. مصرف مقدار بیش تری از اسفناج، سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌دهد اسفناج مخصوصاً بورانی، تمیز کننده دستگاه گوارش می‌باشد. بتا کاروتن و ویتامین C موجود در آن از سلول‌های روده‌ی بزرگ در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. علاوه بر این، فولات مانع از آسیب دیدن DNA و جهش در سلول‌های روده می‌شود.

- به دفع سموم از بدن کمک می‌کند. فیتونوترینت‌های موجود در اسفناج به سم‌زدایی بدن کمک می‌کنند و با جلوگیری از رشد انبوه فلورهای میکروسکوپی روده، کارکرد کبد را بهبود می‌بخشند؛ همچنین بین کاهش التهاب لوله‌ی گوارش و مصرف فلاونوئید و کارتنوئیدهای درون اسفناج رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. هرچه التهاب لوله‌ی گوارش کمتر شود، لایه‌ی داخلی آسیب‌پذیر آن و معده نیز سالم‌تر می‌مانند و احتمال پیشرفت سندرم روده‌ی نشت‌کننده و ناراحتی‌های گوارشی دیگر کاهش می‌یابد.

- با سرطان مبارزه می‌کند. اسفناج قادر است روند تشکیل سلول‌های سرطانی را آهسته کند، زیرا با داشتن آنتی‌اکسیدان‌هایی از قبیل نئوزانتین و ویولازانتین جلو آسیب‌رسیدن به DNA را می‌گیرد و استرس اکسیداتیو را نیز کاهش می‌دهد. طبق بررسی محققان، کارتنوئید موجود در اسفناج از بروز جهش در سلول‌ها جلوگیری می‌کند. جهش سلولی، عامل ایجاد و رشد سلول‌های سرطانی است. همچنین اسفناج هر دو رنگ‌دانه‌ی کلروپلاست و کلروفیل را در ساختار خود دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند اسفناج به‌علت داشتن این رنگ‌دانه‌ها، نوعی ماده‌ی ضدسرطان به‌شمار می‌رود، زیرا مواد سرطان‌زا را از بدن خارج می‌کند، بدن را سم‌زدایی می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و میزان آسیب‌رسانی رادیکال‌های آزاد در درون بدن را کم می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده فلاوونوئید موجود در اسفناج، تقسیم سلولی سلول‌های سرطانی در معده و پوست را کاهش داده و موجب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات، نیز می‌شود.

- برگ‌های اسفناج به درد کاهش وزن می‌خورند، چرا که کالری و چربی بسیار کمی دارد. این سبزی برگ دار اغلب به کسانی که رژیم لاغری می‌گیرند توصیه می‌شود، زیرا وقتی رژیم دارید مهم است که از غذا خوردن مداوم پرهیز کنید.
- به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. اسفناج منبع خوبی برای تأمین یکی از مواد اولیه‌ی ساخت استخوان یعنی ویتامین K است. این ویتامین برای سالم نگه‌داشتن اسکلت‌بندی بدن ضروری است و به‌ویژه برای جلوگیری از کاهش تراکم استخوانی در افراد مسن و نیز جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان و شکستن آن مفید است. ویتامین K در پیشگیری از لخته‌شدن خون و از بین بردن التهاب بدن هم نقش دارد.
- روند پیری زودرس را کند می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهند مصرف سبزیجاتی نظیر اسفناج در کند کردن روند پیری مؤثر است. اسفناج می‌تواند از مغز در برابر بیماری‌هایی که در پیری بروز می‌کنند، به‌خوبی محافظت کند و حتی آسیب‌های پدیدآمده به‌دنبال سکته‌ی مغزی را ترمیم کند. آزمایش‌ها نشان می‌دهد آنتی‌اکسیدان‌های اسفناج، ظهور علائم ذهنی و فیزیکی پیرشدن را به تأخیر می‌اندازند.
- اسفناج تقویت‌کننده قلب است. التهاب و آماس در بدن یکی از فاکتورهای پرخطری است که نشانه‌ی ایجاد بیماری قلبی است و اسفناج به کاهش آن کمک می‌کند. محققان با بررسی خواص اسفناج نتیجه گرفته‌اند این سبزی با بهبود عملکرد اسید نیتریک در بدن، از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. اسید نیتریک در بهتر کردن گردش خون، کاهش فشار خون و سلامت رگ‌ها نقش دارد.
- در سلامت پوست نقش دارد. مصرف اسفناج از پوست در مقابل نور آفتاب محافظت می‌کند. ویتامین A و C موجود در اسفناج، آسیب ناشی از اشعه‌ی فرابنفش را ترمیم می‌کنند. اسفناج سرشار از ویتامین B است که پوست تان را در برابر اشعه‌ی مضر ماوراء بنفش که باعث بروز آسیب‌های نور خورشید است، سرطان پوست و پیری زود هنگام پوست محافظت می‌کند. اشعه‌ی فرابنفش ممکن است با تماس با پوست فرد منجر به سرطان پوست شود، یا ظاهر پوست را خراب کند.
- اگر مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، مانند اسفناج را در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی خود قرار دهید، سرعت تولید سلول‌های پوستی را بالا می‌برید و تولید کلاژن را در پوست تحریک می‌کنید. کلاژن یکی

از مواد سازنده‌ی پوست است که در بهبود کشسانی و زیبایی پوست نقش دارد. به این ترتیب مصرف اسفناج و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان روش خوبی برای به تأخیر انداختن پیری پوست و افزایش سلامت آن است.

- سالاد اسفناج می‌تواند وعده‌ی غذایی سبک و دلپذیری باشد. مصرف این سالاد، به ویژه برای شام، برای افرادی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند و در عین حال بدنی سالم و قوی دارا باشند توصیه می‌شود.

- مصرف آب اسفناج به طور منظم از بروز درد مفاصل جلوگیری می‌کند.

- اسفناج بدن را آرام و به طور کامل دور از استرس نگه می‌دارد. این گیاه خوراکی شامل مقدار زیادی روی و منیزیم است که کمک می‌کنند خواب شبانه‌ی بهتری داشته باشید، و در نتیجه راه را برای بهبودی موثرتر هموار می‌کند. منیزیم کمک می‌کند تا انرژی از دست رفته خود را در عرض چند ثانیه دوباره به دست بیاورید. خواب با کیفیت، چشمان خسته‌ی شما را استراحت می‌دهد، و در نتیجه به طور کلی بدن تان را آرام می‌کند. خواص اسفناج برای آرامش بدن واقعا عالی است.

- خاصیت ضدالتهابی دارد. نئوگزانتین و ویولاگزانتین از جمله مواد ضدالتهاب موجود در اسفناج است که نقش مهمی در التهاب‌ها ایفا می‌کند. این مواد به وفور در اسفناج یافت می‌شود. این سبزی را همراه غذا بخورید.

- برای فشار خون مفید است. مطالعات دانشمندان نشان داده است پپتیدهای موجود در اسفناج با جلوگیری از فعالیت برخی آنزیم‌ها، باعث کاهش چشمگیر فشار خون می‌شود.

- اسفناج ضد کم‌خونی است. آب اسفناج دارای آهن بالایی است. اسفناج منبع غنی آهن است و تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد. به همین دلیل در درمان کم‌خونی موثر است. آب اسفناج مخلوط با آب هویج می‌تواند به مشکل کم‌خونی در زنان کمک کند. کسانی که دچار کم‌خونی شده‌اند، اسفناج را در سبزی‌های خوردنی خود قرار دهند و هر روز حداقل سه برگ اسفناج بخورند.

- اسفناج در پاکسازی آکنه مفید است. برای خلاص شدن از شر آکنه، می‌توانید با ترکیب کردن اسفناج و کمی آب یک ماسک صورت آماده کنید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه روی صورت تان بگذارید. این ماسک آلودگی، چربی و التهاب را از پوست شما حذف می‌کند، و در نتیجه آن را از درون پرتراوت و جوان می‌کند...

- سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. یک پیمانان اسفناج حاوی مقادیر فراوانی ویتامین A است که نه تنها برای برخی از بخش‌های بدن نظیر پوسته‌های مخاطی و دستگاه تنفسی و روده‌ای بسیار سودمند است، بلکه یکی از مواد ضروری برای گلبول‌های سفید خون برای مقابله با عفونت‌هاست.

- خواص اسفناج برای پوست فوق العاده است. این سبزی برای سلامت و زیبایی پوست فوق العاده است. اسفناج طراوت پوست را حفظ می کند. حجم زیاد ویتامین A موجود در اسفناج به سلامت پوست کمک کرده و رطوبت مورد نیاز آن را تأمین می کند. به این شکل، این ماده برای مقابله با پسوریازیس، آکنه و حتی چین و چروک پوست نیز سودمند خواهد بود.
  - ساز و کار کلسیم در بدن را تنظیم می کند. ویتامین K موجود در اسفناج یکی از اجزای لازم برای شکل گیری فرآیندی است که از رسوب کلسیم در رگ ها و در نتیجه تصلب شرایین ها (سخت شدن دیواره رگ ها) و نیز بیماری های قلبی و عروق جلوگیری می کند.
  - جوانی و زیبایی پوست شما را حفظ می کند. اسفناج سرشار است از آنتی اکسیدان هایی که رادیکال های آزاد را در بدن شما از بین می برند. این رادیکال های آزاد به پوست شما آسیب می زنند، و در نتیجه باعث پیری قبل از موعد می شوند. بنابراین خوردن اسفناج به طور منظم جوانی پوست شما را حفظ می کند؛ سرعت تخریب پوست وابسته به سن را کم می کند و باعث می شود که پوست تان جوان تر و پرطراوت تر به نظر برسد.
  - مصرف آب اسفناج از خونریزی لثه پیشگیری می کند. آب اسفناج طبیعی دارای ویتامین C بالایی است. مصرف منظم آب می تواند به مشکل خونریزی لثه کمک کند.
  - از سیستم عصبی حفاظت می کند. ویتامین K فراوان در اسفناج به ساخت پوشش اطراف عصب های موجود در بدن کمک می کند. این پوشش نقش مهمی در حفظ سیستم عصبی بدن انسان دارد.
  - مصرف آب اسفناج به کاهش فشار خون بالا کمک می کند. آب اسفناج سرشار از منگنز است. برای پایین آوردن فشار خون سودمند است. مصرف آب اسفناج یک یا دو بار در هفته می تواند میزان فشارخون طبیعی بدن را حفظ کند.
  - در پیشگیری از بروز دیابت موثر است. اسفناج حاوی استروئیدهای مفیدی است. بررسی ها نشان داده اند این استروئید، متابولیسم (سوخت و ساز) گلوکز یا همان شکر خودمان را افزایش می دهد و به این ترتیب سطح قند خون پایدار می ماند و بالا نمی رود. این خاصیت برای بیماری دیابت پنهان، دیابت و نیز سندرم های دیگری که در متابولیسم سلولی اختلال به وجود می آورند، به شدت به کار می آید، زیرا این استروئید مؤلفه هایی را که ذخیره ی چربی را برای هورمون انسولین به سطح بحرانی می رسانند، به پایین ترین سطح ممکن کاهش می دهند. ترکیبات موجود در اسفناج خطر عوارض جانبی دیابت را پایین می آورد.
- بیماران دیابتی ممکن است به خاطر ناراحتی شان به بیماری هایی جانبی نظیر ناراحتی قلبی، کوری، آسیب به اعصاب، احساس بی حسی در دست و پا و... مبتلا شوند. اسفناج در پیشگیری از ابتلا به این موارد مؤثر است.

- به بهبود رنگ پوست کمک می کند. اسفناج غنی از ویتامین K و فولات است، و به این ترتیب با به حداقل رساندن آکنه، کبودی روی پوست و حلقه های تیره، به پوست تان رنگ روشنی می دهد. فراوانی ویتامین و مواد معدنی در این سبزی به سرعت خارش پوست ناشی از خشکی را رفع می کند، و بنابراین رنگ درخشانی به پوست شما می دهد
  - کلسترول خون (چربی خون) را پایین می آورد.
  - به سلامت دندان ها کمک می کند. آنتی اکسیدان های موجود در اسفناج از پوسیدگی دندان و ابتلا به بیماری های لثه و عفونت دندان و لثه جلوگیری می کنند. از این رو، خوردن آنها سلامت دندان ها را تضمین می کند.
  - در افزایش سلامتی و رشد موها موثر است. اسفناج یک ماده ی غذایی فوق العاده و متشکل از ویتامین های B، C و E، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و اسیدهای چرب امگا ۳؛ و همه ی اینها برای رشد مو لازم است. آهن موجود در اسفناج کمک می کند که گلبول های قرمز خون اکسیژن را به فولیکول های مو برسانند. این امر برای رشد مو و داشتن تارهای محکم ضروری است.
  - تغذیه ی مناسب برای داشتن گیسوانی دلپذیر، حیاتی است. برای این منظور، مهم است که یک رژیم غذایی متعادل که مواد مغذی مورد نیازتان را برای شما فراهم می کند، داشته باشید. اسفناج جایگاه مهمی را در این زمینه را اشغال می کند، چرا که سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان هایی است که موجب بهبود موها می شوند. مصرف این سبزی در جلوگیری از ریزش مو نقش دارد.
- توصیه های مهم:
- اسفناج را می توان خام یا پخته خورد.
  - اسفناج به علت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ های کلیه و مثانه مناسب نیست.
  - به منظور اجتناب از زیاد پختن اسفناج، سعی کنید آن را با بخار بپزید.
  - افرادی که سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند.

**منابع مورد استفاده:**

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم  
۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

3-20 Health Benefits of Spinach, DrHealthBenefits.com, 2017

4-15 Impressive Spinach Benefits, by OrganicFacts, 2017

5-Spinach 101: Nutrition Facts and Health Benefits, -Healthline Media, 2017, (<https://www.healthline.com>)

6-Spinach nutrition facts, [www.nutrition-and-you.com](http://www.nutrition-and-you.com), 2017

7-Spinach Nutrition, Health Benefits & Recipes, Dr. Axe, 2017, (<https://draxe.com>)

8- Surprising Health Facts about Spinach, by Shubhra Krishan, 2017, (<http://www.care2.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

**v.erfani@yahoo.com**