

# شلغم یکی از سبزیجات بسیار مقوی و مغذی می باشد!

## رازهای نهفته در شلغم

شلغم از سبزیجات بسیار معروف و مفید است که انواع گوناگونی دارد. و دارای برگ های ناصاف پوشیده از تک و توک کرک پراکنده یا بدون کرک و یا بریدگی های زیاد به رنگ سبز و سفید می باشد. شلغم سرشار از ویتامین های A ، B ، C ، D است. در غده شلغم پخته مقادیری از انواع ویتامین B وجود دارد. برگ های سبز شلغم از نظر ویتامین A قابل توجه می باشد. این سبزی نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی اش ارزنده است، بلکه در گروه سبزی های مهم شمرده می شود.

شلغم یکی از سبزیجات بسیار مقوی و مغذی می باشد که موجب دارا بودن تقریباً ۱۰ درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزء مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید. شلغم علاوه بر کلسیم و منیزیم دارای مواد معدنی دیگری مانند فسفر، گوگرد، ید، روبیدیم، آهن، پتاسیم است و نیز از سبزی های نادری می باشد که دارای آرسنیک است. شلغم خوب سه علامت دارد:

- 1- شلغم باید پر باشد. بنابراین چنان چه وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود، پلاسیده و مانده است و اگر پخته و مصرف شود، تولید نفخ می کند.
  - 2- پوست بیرونی شلغم باید براق و شفاف باشد.
  - 3- شلغم باید سنگین باشد و هنگامی که وسط آن ببرید درونش روشن و شفاف باشد.
- خواص با ارزش شلغم:

- در درمان درد مفاصل سودمند است. شلغم درد مفاصل را تسکین می دهد. در بیماری درد مفاصل یک شلغم را بپزید و آن را ریز ریز کنید و به شکل فرنی در آورید و مانند ضمادی روی مفاصلی که درد می کند بگذارید.
- از مواد سازنده خون است. شلغم حاوی مقدار زیادی آهن و مس هست که موجب افزایش خون به ویژه هموگلوبین می شود. شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و موجب دفاع بدن در برابر بیماری های عفونی است و برگ آن دارای مقادیر زیادی آهن، مس می باشد که

- موجب افزایش خون به ویژه هموگلوبین می شود. مصرف شلغم در کم خونی تجویز شده است. زیرا در افزایش گلبول های قرمز خون، بسیار موثر است.
- شلغم برای بهبودی ترک دست و پا مفید می باشد.
- قدرت بینایی را افزایش می دهد. شلغم به علت داشتن ویتامین های C ، B ، A بر نور چشم و قدرت بینایی می افزاید. شلغم از بروز شب کوری جلوگیری می نماید.
- اشتها را تحریک می کند. چنان چه شلغم را در ظروف در بسته یا درون خمیر نبرید چون آب و اسانس آن خارج نمی شود، باعث زیاد شدن اشتها می شود.
- برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مناسب است.
- ریشه های نازک شلغم، ورم طحال و سوزش ادرار را برطرف می کند بدین منظور باید ریشه های باریک شلغم را تمییز شسته و پس خشک کردن بسابید و همراه با کمی عسل میل کنید.
- برطرف کننده سرفه است.
- موجب تقویت موها، ناخن ها و دندان ها می شود.
- فشار خون را پایین می آورد.
- در درمان سرمازدگی اندام سودمند است برای درمان عضو سرمازده، شلغم را در کوره بپزید و هنگامی که دیدید انگشت خود به خوبی در آن فرو می رود آن را بردارید و پس از سرد کردن آن را روی موضع محکم ببندید.
- برای بهبودی ورم شلغم پخته پخته بسیار ناصحیح است.
- مصرف آن موجب افزایش منی و تحریک قدرت جسمی می شود. شلغم به علت داشتن فسفر و ویتامین B مهیج قوای شهوانی و افزایش دهنده نیروی جوانی است.
- برای بهبود خارش بدن ، شستشوی ناحیه مبتلا با آن جوشانده شلغم مفید است.
- در سرباز کردن آبسه بسیار موثر است. یکی دو عدد شلغم را در آب ببرید، آن را بکوبید یا به طریقی به صورت پوره در آورید. در وسط پارچه نرمی بگذارید و گرما گرم آن را روی آبسه قرار دهید. به زودی آبسه سرباز خواهد کرد.
- نرم کننده سینه، روده، و معده است.
- در پیشگیری از بروز سرطان موثر است. شلغم روغنی ، که شلغمی بزرگ و زرد رنگ است دارای مواد ضد سرطانی است. . طبق تحقیقات جدید غده شلغم و برگ شلغم از خوراکی های گیاهی بسیار موثر در پیشگیری از بروز سرطان هستند. املاح کلسیم و منیزیم موجود در شلغم ، موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری های خطرناک مانند سرطان می شود. بررسی ها نشان داده است

- در بین افرادی که سبزی هایی مانند کلم برگ، اسفناج و شلغم جزء بیش ترین مواد غذایی مورد مصرف شان است، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان ها و به ویژه سرطان ریه کم است.
- ادرار را زیاد می کند و این خاصیت در ساقه های نازک و نورسته گیاه شلغم خیلی زیاد است.
- برای مغز مفید است. شلغم به علت داشتن فسفر برای اعصاب ، مغز و قدرت حافظه مفید است. از طرفی فسفر موجود در شلغم موجب تقویت بافت های عصبی می شود.
- مبتلایان به دیابت مراقب باشند! شلغم دارای مقدار زیادی مواد قندی است. از این رو مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) به خاطر بسیاری قند منع شده است. شلغم تقریباً دارای ۷/۴ در صد مواد قندی است.
- شلغم به علت داشتن خواص و مواد غذایی زیاد، یکی از بهترین غذاها برای خانم های حامله و شیرده است. نوزادی که مادرش در زمان بارداری شربت شلغم خورده است ، زود رشد می کند ، به آسانی دندان در می آورد، استخوانش زود محکم می شود، زودتر به راه می افتد، زود حرف می زند و در مقابل بیماری ها مقاومت بیشتری دارد.
- سنگ های مثانه، کلیه و کبد را خرد می کند.
- ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سیاه سرفه و آسم بصورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل مورد استفاده قرار می گیرد. شربت شلغم برای درمان سیاه سرفه بچه ها مفید است و مصرف این شربت هیچ ضرری برای بچه ها ندارد. روش تهیه شربت شلغم به این ترتیب است که ابتدا وسط یک شلغم را خالی می کنند و در آن کمی شکر می ریزند؛ پس از مدتی آب در آن جمع می شود. آب را با قاشق برداشته و مصرف می کنند.
- دارای یک ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد.
- آب شلغم پخته را می توان در انواع گلو دردها و بخصوص عوارض سرماخوردگی غرغر کرد.
- مصرف آن افراد را در برابر بیماری های پوستی بیمه می نماید . در بهبود جوش صورت موثر است. افرادی که مبتلا به جوش صورت و آگزما هستند، چنان چه هر روز مقدار کمی شلغم خام را بخورند نیاز بدن آن ها به گوگردی که در این سبزی است برطرف خواهد شد و در نتیجه جوش صورت آن ها خوب خواهد شد.
- برای تسکین خارش، آبسه و آماسی که به وسیله سرمازدگی ایجاد می شود، شلغم را بدون آن که پوست آن را بکنید کباب نموده و در حالی که هنوز گرم است بر روی موضع قرار دهید.

- در تقویت تخمدان ها و آلت های تناسلی نقش اساسی دارد و رحم را برای پرورش نوزاد سالم و قوی تقویت می کند.
  - آرام بخش و ترمیم کننده سریع زخم ها بوده و از بروز عفونت جلوگیری می کند. خوردن شلغم به صورت معمولی یا در آش برای بیمار پس از زایمان یا هر نوع جراحی دیگر بسیار مفید و ضروری است.
  - از بروز جذام جلوگیری می کند. شلغم به علت داشتن آرسنیک از بروز بیماری جذام جلوگیری می کند.
  - خوردن معجون تهیه شده از شلغم تمام سموم بدن را رفع می کند.
  - اسید خون را خنثی می سازد.
  - مخلوطی از آب شلغم، آب هویج و آب کرفس خام مفید است.
  - برای تقویت کبد مفید می باشد.
  - باعث چاقی بدن می شود. کسانی که استعداد چاقی دارند، بهتر است یک وعده غذای خود را منحصر به شلغم کنند.
  - پاک کننده روده ها است. شلغم به علت داشتن فیبر ( الیاف گیاهی ) پاک کننده روده ها است.
  - داروی طبیعی خواب آور است. خواص تسکین دهنده شلغم آن را به صورت داروی طبیعی خواب آور در آورده است.
  - کسی که با آب شلغم موی خود را بشوید، مو و ریش آن سفید نمی شود.
  - برای بهبودی شقاق، شستشوی ناحیه مبتلا با آب جوشانده شلغم مفید است.
  - یک ضد عفونی کننده قوی است. عصاره شلغم خام دارای یک ترکیب میکروب کش می باشد که بسیاری از میکروب ها و ویروس ها را از بین می برد و یک ضد عفونی کننده قوی است و به همین دلیل در درمان سرماخوردگی ، زکام و بیماری های عفونی تاثیر زیاد دارد.
- توصیه های مهم:
- لازم است شلغم خام را با دقت و احتیاط بجوید تا معده تان ناراحت و خسته نشود.
  - کسانی که از نظر هضم غذا یا معده دچار اشکال هستند و یا روده های ظریفی دارند باید از مصرف شلغم خودداری کنند
  - هر روز که شلغم می خورید یک مقدار از آن را خام و یا بخار پز مصرف کنید، زیرا پختن با آب، مقداری از گلوکوز ینولات ها از ترکیبات شیمیایی ضد سرطان را از بین می برد.

- مصرف شلغم به علت دارا بودن تیوسیانات برای بیماران که دچار گواتر ساده هستند (کم کاری تیروئید) مضر بوده و برای آن ها که دچار گواتر (پر کاری تیروئید) هستند مفید و درمان کننده است.

1-17 Best Benefits Of Turnips (Shalgam) For Skin, Hair And Health, by Saba , Stylecraz, , 2017,( <http://www.stylecraze.com>)

2- Health Benefits of Turnip, Gardening Channel, 2017,( <https://www.gardeningchannel.com>)

3- Health Benefits of Turnips, Every Nutrien, 2017,( <https://www.everynutrient.com>)

۴- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۵- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)