

کرفس ،سلطان سبزی ها

کرفس جزو گروه سبزیجات طبقه بندی می شود و عمدتاً از ساقه و برگ آن استفاده می شود. کرفس گیاهی تُرد است که به علت کالری پایینش بسیار معروف است. کرفس را سلطان سبزی ها می نامند. یک برگ کرفس حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A (بتاکاروتن) است، در حالی که ساقه کرفس منبع ویتامین های B1, B2, B6 و ویتامین C و پتاسیم، اسید فولیک، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سدیم، و چند نوع از اسیدهای آمینه ضروری است. تمام بخش های این گیاه مفید و شفا بخش است. وجود روغن های فرار در کرفس بر ایجاد عطر خوشایند آن می افزاید. کرفس حاوی ویتامین C زیادی است. همچنین کرفس حاوی درصد بالایی فیبر (الیاف غذایی) است. کرفس گیاهی است که می توان آن را به انواع غذاهای پخته، سرخ شده و سالادها اضافه کرد.

فواید با ارزش کرفس:

- آب کرفس به علت داشتن املاح و ویتامین ها و همچنین فیبر با کیفیت بالا از بروز یبوست جلوگیری می کند و حرکت روده ها را تنظیم می کند ، در این صورت مصرف مقداری کرفس به همراه وعده های غذایی می تواند موجب بالا رفتن قدرت هضم و جذب غذا شده و مقدار زیاد تری از مواد غذایی موجود در رژیم غذایی را از طریق جدار روده وارد سیستم خون و لنف کرده تا در سوخت و ساز پیچیده آن ها در سلول ها موثر باشد
- هورمون های گیاهی موجود در کرفس به همراه روغن های ضروری آن طعم معطری به کرفس می دهند، بلکه در کنار بقیه مواد معدنی و ویتامین ها کرفس را به معجونی تبدیل می نمایند که در حقیقت می تواند داری هر دردی باشد.

- کرفس به علت دارا بودن فسفر زیاد ، در ازدیاد هوش مؤثر است.
- ویتامین B6 و اسید پانتوتنیک موجود در آن به همراه منیزیم و کلسیم اثر مثبتی در تقویت ماهیچه ها داشته و دارای اثرات شگرف در آرامش روانی است .
- مصرف کرفس به سلامت قلب و عروق کمک می کند. پژوهشگران اعلام کردند قسمت های مختلف کرفس در بالا بردن سلامت قلب مؤثر است.
- کرفس و آب کرفس میزان کلسترول خون را کاهش می دهند و در نتیجه موجب سلامتی و بهزیستی قلب و عروق می شوند.
- این سبزی به خاطر داشتن روغن های طبیعی و ضروری و املاح و ویتامین ها و هورمون های گیاهی سبب نوعی آرامش در بدن می شود و سیستم مغز و اعصاب را تسکین می دهد. به همین جهت خوردن کرفس به افرادی که دچار عوارض کم خوابی و بی خوابی هستند توصیه می شو.
- کرفس از بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) جلوگیری می کند.
- مصرف کرفس به فشار خون کمک می کند. پتاسیم موجود در کرفس باعث کاهش فشار خون می شود. کرفس و آب کرفس فشار خون بالا را کاهش می دهد. این خاصیت کرفس را چینی ها از صدها سال قبل می دانستند و در درمان خون از آن استفاده کرده و می کنند.
- پتاسیم و سدیم موجود در آب کرفس تنظیم کننده های قوی مایعات بدن هستند و به تولید ادرار کمک می کنند و بدن را از وجود مایعات اضافی خلاص می کند.
- نقش بسیار مؤثر دیگر کرفس، تاثیر آن در کاهش وزن است؛ به حدی که افرادی که از ۱ لیوان عصاره کرفس به همراه لیموترش به شکل هر روزه یا یک روز در میان در زمان استفاده از رژیم های کاهش وزن، بهره برده اند، یک تا دو کیلوگرم کاهش وزن علاوه بر میزان عادی داشته اند.
- این گیاه دارای خاصیت ضد میکروبی است و در بهبود آسم و سرماخوردگی های ریوی مناسب است.

- آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلو دردهای خشک به دلیل خاصیت ضدعفونی کننده اش مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده را از بین می برد.
- کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضدعفونی مجاری ادراری است. دانشمندان بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضدعفونی مجاری ادراری است. وجود روغن های فرار در کرفس علاوه بر ایجاد عطر خوشایند این گیاه، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می شوند و دفع اسید اوریک را تسهیل می کند. مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ های مجاری ادراری توصیه می شود
- این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان از سوی محققین آمریکایی به عنوان یکی از ده ماده غذایی که می تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است.
- پتاسیم موجود در کرفس به همراه گوگرد موجود در آن، بیش از همه برای بیماران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می برند، توصیه می شود. آب این گیاه در موارد التهاب مفاصل و انقباض عضلانی ماهیچه استفاده می شود و همچنین سختی التهابات در بیماری هایی مانند آسم و آرتروز را کاهش می دهد.
- دانشمندان اعلام کرده اند که کرفس با تأثیر فوق العاده خود می تواند بر مغز تأثیر گذاشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند؛ بدین ترتیب تورم و درد در نواحی مختلف بدن که حاکی از عملکرد ناموفق سیستم دفاعی است کاهش می یابد.
- کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می برد که احتمالاً به دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می شوند با مواد معطر کرفس است.

- این گیاه حاوی ویتامین (ث) زیادی است و به همین دلیل مصرف آن به تقویت لثه ها کمک کرده و از بروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می کند.
- مصرف کرفس به افراد کم خون، توصیه می شود.
- اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محرک اشتهاست.
- کرفس ضد نفخ است
- این سبزی تب را پایین می آورد.
- در برخی از متون به اثرات مثبت کرفس در تقویت نیروی جنسی مردان اشاره شده است.
- جوشانده این گیاه، گرفتگی صدا را درمان می کند .
- برای سرمازدگی مفید است. کمپرس جوشانده کرفس برای دست و پای سرما زده و نیز برای درمان سایر زخمها مفید است.
- کرفس در افزایش شیر مادر مؤثر است . در نسخ قدیمی به نقش افزایش دهنده شیر مادر، توسط این گیاه اشاره شده است .
- برای این که به روده های خسته و پیر کمک شود، توصیه می شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می شود البته برگها ی آن را همیشه مصرف کنید.
- از آن جایی که کرفس سرشار از انواع ویتامین ها از جمله ویتامین آ، ب و ث می باشد و در آن املاح نیز به مقدار زیاد نهفته است می تواند مکمل خوبی برای زیبایی پوست و مو نیز باشد.
- اگر مدام عصبی هستید و به قرص های آرامش بخش پناه می برید بهتر است کرفس را بیشتر در برنامه غذایی تان بگنجانید.

- کرفس به طور طبیعی ملین خوبی است و برای درمان یبوست داروی گیاهی موثری به شمار می رود. بنابراین به افراد مبتلا به یبوست توصیه می شود در این فصل بیش از هر چیز کرفس بخورند..
- برگ کرفس می تواند به صاف شدن طبیعی موها کمک کند و همچنین محرک رشد مو است. یک دسته برگ کرفس را خرد کنید. آن را در آب میوه گیری بریزید تا آبش گرفته شود. آب کرفس را در یک ظرف افشانه بریزید و به مدت دو روز آن را کنار بگذارید. بعد از دو روز آب کرفس را روی مو اسپری کنید. با یک برس دندان بلند موها را شانه بزنید تا به طور یکنواخت پخش شود.
- یک ساقه کرفس ویتامین A بدن برای حفظ بینایی را در دراز مدت تامین می کند. کمبود ویتامین A می تواند باعث کاهش بینایی و یا ضعیف شدن شبکیه چشم شود.

توصیه های مهم:

- خوردن کرفس برای بیماران مبتلا به صرع نیز مضر است زیرا حملات آنها را تحریک می کند.
- برخلاف سایر سبزیجات، کرفس حتی در هنگام بخارپز شدن نیز بیشتر مواد مغذی خود را حفظ می کند..
- هنگام خرید کرفس ها، آنهايي را انتخاب کنید که سفت و ترد به نظر می رسند و برگ های شان به راحتی شکسته می شود. ساقه کرفس باید یکدست و فشرده باشد. به رنگ ساقه ها هم دقت کنید.
- کرفس تازه رنگش سبز کم رنگ است و آنهايي که سبز تیره یا لکه های قهوه ای دارند از مرز تازگی گذشته اند و در این صورت از خواص کرفس کاسته شده است.
- کرفس ها را در یک پارچه نمدار قرار دهید تا تازگی شان حفظ شود. یادتان باشد که برای استفاده از حداکثر خواص کرفس بهتر است آنها را ظرف یکی دو روز بعد از خرید مصرف کنید.
- اگر ساقه های کرفس را خرد کرده و شسته اید باید بگذارید آب آنها کاملا خشک شود و بعد در یخچال بگذارید، در غیر این صورت خیلی زود با ساقه های فاسد و کم خاصیت رو به رو می شوید.

- کرفس ها در فریزر هم قابل نگهداری هستند تا در سایر فصول سال هم بتوانید خورش کرفس نوش جان کنید.
- مصرف کرفس خام به طور مداوم و در مقادیر زیاد می تواند موجب ایجاد گواتر شود. دلیل این موضوع این است که مقادیر زیاد کرفس خام می تواند در روند عملکرد ید در غده ی تیروئید اختلال ایجاد کند.
- باید مراقب باشید که در مصرف کرفس زیاده روی نکنید چون کالری بسیار پایینی دارد و ممکن است که به سوء تغذیه منجر شود. در حالی که فیبر برای سلامتی شما مفید است اما مقدار بیش از حد آن می تواند باعث نفخ، گاز معده و اسهال شود
- مصرف بیش از حد این گیاه به زنان باردار و مادران شیرده توصیه نمی شود .

منابع مورد استفاده:

1-Celery: Health Benefits and Dietary Tips, By Joseph Nordqvist, Healthline Media UK Ltd, Brighton, UK, 2017,(
<https://www.medicalnewstoday.com>)

2-Celery: Health Benefits & Nutrition Facts, By Jessie Szalay, Live Science, 2015, (<https://www.livescience.com>)

3 -15 Incredible Celery Benefits, Organic Information Services Pvt Ltd, 2017,(<https://www.organicfacts.net>)

۴- کلسترول اضافی ،خداحافظا!،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۹۲،انتشارات سفیر اردهال

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

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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com