

اسفناج سبز برابر وپروس ها

اسفناج یک سبزی صددرصد ایرانی است که اروپایی‌ها برای اولین بار در قرن دهم میلادی با آن آشنا شده‌اند. نام اسفناج که تقریباً در همه زبان‌ها از همین ریشه گرفته شده از واژه «اسپاناخ» گرفته شده است که در فارسی باستانی به معنای دست سبز است. این گیاه جادویی به اندازه‌ای پرخاشی و پرفایده است که توصیه می‌شود در صورتی که مشکل سنگ کلیه و مفاصل ندارید تا سه نوبت در هفته از آن بخورید و از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید.

خوراک آدم‌های بی‌اعصاب

اگر آدم عصبی هستید یا دور و برتان کسی هست که اعصاب درست و حسابی ندارد حتماً اسفناج را وارد رژیم غذایی کنید، چون ترکیبات موجود در این سبزی برای تقویت اعصاب و آرام‌بخشی بسیار موثر است.

استخوان پولادین

خام یا پخته تفاوتی ندارد؛ اسفناج دارای مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین K است که برای استحکام و ترمیم استخوان‌ها بسیار موثر است. پس اگر خدای ناکرده دچار شکستگی استخوان شده‌اید اسفناج بخورید تا هر چه زودتر بهبود پیدا کنید.

بدترین روش مصرف اسفناج آبپز کردن آن و بهترین روش تفت دادن آن با کمی روغن است.

