

کلکسیونی از درمان بیماری‌های فصل در شلغم



در طب سنتی؛ شلغم به عنوان یک داروخانه گیاهی برای درمان بیماری‌های فصل سرما شناخته شده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ مصرف شلغم به صورت روزانه به رفع سنگ‌های کلیه، کمک و دردهای بیماران مبتلا به نقرس و بیماری‌های مفصلی را تسکین می‌دهد. شلغم علاوه بر داشتن ویتامین و مواد معدنی، خواص درمانی ویژه‌ای دارد و برای درمان یبوست، تقویت بینایی و بهبود التهاب‌های مجاری تنفسی در زمان سرماخوردگی استفاده می‌شود.

بر اساس این گزارش، گوگرد موجود در شلغم به تقویت حافظه و سیستم عصبی، کمک و مصرف روزانه و شلغم خام نیز برای درمان جوش‌های صورت و شادابی پوست موثر است. شلغم می‌تواند در درمان برونشیت، مشکلات تنفسی و آسم هم موثر باشد.

این گیاه به میزان زیادی ویتامین C و خاصیت آنتی اکسیدانی داشته که از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. نوشیدن آبی که شلغم در آن پخته شده برای درمان گلودرد و التهاب‌های مجاری تنفسی توصیه شده است. شلغم، مقوی، اشتها آور، سرفه را تسکین و آب شلغم، قند خون را پایین و خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است.

پیش بینی برداشت ۱۴ هزار تن شلغم در استان

محمد رزقی، مدیر زراعت سازمان جهادکشاورزی خراسان جنوبی، گفت: پیش بینی میشود امسال ۱۴ هزار تن شلغم در استان برداشت شود؛ امسال بیشترین سطح زیر کشت شلغم به شهرستان قاین با ۱۳۰ هکتار اختصاص دارد.

وی با اشاره به اینکه هم اکنون در سطح استان ۶۲۰ هکتار زیر کشت شلغم است، افزود: از این مقدار ۲۷۸ هکتار شلغم خوراکی و ۳۴۲ هکتار آن شلغم علوفه‌ای است.

مدیر زراعت سازمان جهاد کشاورزی خراسان جنوبی با بیان اینکه برداشت شلغم در استان از اوایل آبان آغاز شده است و تا پایان آذر ادامه دارد، اظهار کرد: شلغم به علت دوره رشد کوتاه، عملکرد بالا و سازگاری با شرایط آب و هوایی منطقه در تمامی شهرستان‌ها کشت میشود.

بهترین شیوه تهیه شلغم، بخارپز کردن است، در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی چند بار در هفته شلغم بخورید چراکه بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا