علاج للتخلص من السموم... تعرفوا على فوائد "عصير الكرفس"

يُعتبر عصير الكرفس من المشروبات الحديثة التي يُروّج لها كوسيلة للتخلص من السموم، لكن هل لديه فوائد صحية حقيقية؟

وبحسب موقع "كليف لاند كلينك"، إليك بعض من فوائد عصير الكرفس:

القيمة الغذائية العالية

عصير الكرفس يحتوي على 50 سعرة حرارية لكل كوب، ويعزز تناول البروتينات والكربوهيدرات والألياف.

كما يوفر 75% من الاحتياج اليومي لفيتامين ك، و27% لحمض الفوليك، و17% للبوتاسيوم.

خصائص مضادة للالتهابات

الكرفس غني بالفلافونويدات التي تقلل الالتهاب، وتعمل كمضادات أكسدة، مما يساعد في حماية الخلايا.

خفض ضغط الدم

يحتوي الكرفس على الفثاليدات، التي قد تساعد في استرخاء العضلات في الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم.

الترطيب

بفضل محتواه العالي من الماء، يساهم الكرفس في ترطيب الجسم، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي والجلد.

ويروج البعض لتطهير الجسم باستخدام عصير الكرفس، لكن أخصائية التغذية المسجلة أمبر سومر تحذر من الاعتماد الكامل على العصير كبديل للوجبات، إذ يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية مثل التعب والجفاف.

وعملية استخراج العصير تزيل الألياف، التي تساهم في الشعور بالشبع وتنظيم السكر في الدم. كما أن العصائر التجارية قد تحتوي على إضافات وسكريات قد تقلل من الفوائد الصحية.