

آب شگفت انگیز سیب زمینی برای زیبایی پوست و سلامت بدن

سیب زمینی یک گیاه پر خاصیت و ارزان قیمت که درمان بسیاری از بیماری ها را به راحتی انجام می دهد و برای زیبایی پوست و مو بسیار پر خاصیت است. اکثر مردم هرگز نوشیدن یک لیوان آب سیب زمینی را تجربه نکرده اند، اما همانطور که در این بخش از الموند خواهید خواند خواص ، فواید و مزایای سلامتی اش چشمگیر است.

حقایق تغذیه ای آب سیب زمینی:

آب سیب زمینی غنی از مواد مغذی مانند **ویتامین C**، **پتاسیم**، و **ویتامین های مختلف B**، **کلسیم**، آهن، فسفر، مس و گوگرد، است. اکثر مواد مغذی در پوست سیب زمینی قرار دارند، بنابراین مهم است که هنگام تهیه آبش در خانه، پوستش را نگیرید. آب سیب زمینی به دلیل وجود بسیاری از مواد مغذی فواید زیادی دارد و تاثیرات چشمگیر سلامت آب سیب زمینی شامل جلوگیری از پیری، کمک به هضم، بهبود زخم، حمایت از کبد، بهبود گردش خون، تنظیم تولید هورمون، و غیره است.

فواید باورنکردنی آب سیب زمینی

آب سیب زمینی مانع از پیری می شود:

تحقیقات نشان داده است که آب سیب زمینی می تواند پوست را مرطوب کرده و آنتی اکسیدان ها را به سطح پوست منتقل کند، که می تواند به کاهش چین و چروک و لکه های سنی کمک کند، در حالی که از عفونت های التهابی و پوست محافظت می کند.

تقویت سطح انرژی با آب سیب زمینی :

آب سیب زمینی یک تقویت کننده انرژی عالی است، زیرا قندهای طبیعی موجود در این آب، اشکال آسان انرژی هستند. علاوه بر این، آب سیب زمینی دارای سطح بالایی از تیامین است، که می تواند توانایی بدن برای تجزیه کربوهیدرات ها را به انرژی قابل استفاده افزایش دهد.

آب سیب زمینی برای بهبود هضم:

محتوای نشاسته آب سیب زمینی با تعدادی از مشکلات گوارشی مرتبط است و می تواند باعث التهاب در روده و تسکین هضم شود و علائم بیوست، التهاب، گرفتگی و سوء هاضمه را از بین می برد.

بهبود هضم با آب سیب زمینی

درمان زخم با آب سیب زمینی:

آب سیب زمینی خواص آنتی اسیدهای شناخته شده و PH قلیایی دارد؛ این می تواند اسیدپته را در روده شما متعادل کند و به درمان و پیشگیری از زخم معده کمک می کند. می تواند یک لایه محافظ در معده را ایجاد کند تا درد و ناراحتی این مشکلات شایع را از بین ببرد.

آب سیب زمینی برای سم زدایی کبد و کیسه صفرا:

آب سیب زمینی یکی از ارزان ترین روش ها برای پاک سازی کبد و کیسه صفرا است، ژاپنی ها از این آب برای درمان هیپاتیت استفاده می کنند.

بهبود سلامت قلبی با آب سیب زمینی:

مقدار قابل توجهی از پتاسیم در یک لیوان آب سیب زمینی وجود دارد، بیش از 50% مصرف روزانه شما. این بدان معنی است که روز خود را با یک لیوان از این آب شروع کنید که باعث کاهش فشار بر سیستم قلبی عروقی شما می شود و همچنین باعث کاهش تنش در رگ های خونی و عروق، و در نتیجه فشار خون می شود. این نیز خطر ابتلا به حمله قلبی، آترواسکلروز و سکته مغزی را کاهش می دهد.

آب سیب زمینی برای بهبود سلامت قلب

درمان برای میگرن با آب سیب زمینی :

گفته شده است که سیب زمینی خام و آبش قرن هاست که در پزشکی سنتی اروپا استفاده می شود. یک تکه از سیب زمینی یا آب سیب زمینی را روی پیشانی و گیجگاه خود برای بهبود درد، استرس و حتی میگرن قرار دهید.

کمک به درمان بیماری کلیه با آب سیب زمینی:

مصرف منظم آب سیب زمینی با عملکرد بهتر کلیه و کاهش خطر ابتلا به تشکیل سنگ کلیه همراه است. تحقیقات زیادی در این زمینه گزارش نشده است، اما بسیاری از مردم ادعا می کنند که درمان با آب سیب زمینی برای آنها کار می کند.

آب سیب زمینی برای درمان سیاتیک:

سیاتیک با درد ناشی از ناحیه کمری مشخص می شود و به پاها می رسد. درمان های خانگی به خوبی برای درمان سیاتیک کار می کنند و گفته می شود یکی از موثرترین داروها، آب سیب زمینی است. آب سیب زمینی باعث تحریک عصب می شود و به حرکت پاها کمک می کند. نصف فنجان آب سیب زمینی خام را حداقل دو بار در روز برای از بین بردن درد بنوشید.

آب سیب زمینی موثر در درمان سیاتیک

درمان نقرس از خواص آب سیب زمینی :

نقرس یک نوع آرتریت است که به علت تخریب اسید اوریک اضافی ناشی از التهاب و تورم در مفاصل است. آب سیب زمینی دارای خواص ضد التهابی است و باعث می شود تا اسید اوریک بیش از حد از مفاصل ختنی شود. این باعث می شود آب سیب زمینی یکی از بهترین درمان های طبیعی برای نقرس و درد همراه با آرتریت باشد.

آب سیب زمینی برای جلوگیری از بیماری قلبی عروقی:

آب سیب زمینی حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی است که قلب را از انسداد شریان‌ها و توقف قلب محافظت می‌کند و از این رو سلامت قلب را بهبود می‌دهد.

کمک آب سیب زمینی به کاهش وزن:

مردم اشتباه تصور می‌کنند که مصرف سیب زمینی باعث افزایش وزن می‌شود یا این حال، تحقیقات نشان داده‌اند که سیب زمینی واقعا به کاهش وزن کمک می‌کنند. آب سیب زمینی حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که به افزایش متابولیسم کمک می‌کند. نوشیدن آب سیب زمینی پس از غذا باعث توقف هورمونهای گرسنگی (گرلین و لپتین) می‌شود که مانع از گرسنگی و باعث کاهش وزن می‌شود.

آب سیب زمینی مناسب برای کاهش وزن

ما بسیاری از مزایای آب سیب زمینی را برای سلامت کلی مان دیدیم، اما چه مزایایی برای پوست دارد؟

مزایای آب سیب زمینی برای پوست

تقویت ایمنی:

آب سیب زمینی غنی از ویتامین C است که باعث تقویت ایمنی توسط تحریک تولید گلبول‌های سفید می‌شود. دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی ایمنی باعث محافظت در برابر بیماری مزمن و کاهش استرس اکسیداتیو نیز می‌شوند.

بهبود سریع زخم از مزایای آب سیب زمینی:

آب سیب زمینی غنی از ویتامین C است که باعث تحریک تولید کلاژن می‌شود و به نوبه خود سرعت بهبود زخم‌ها را افزایش می‌دهد.

آب سیب زمینی مناسب برای بهبود زخم

بهبود گردش خون با آب سیب زمینی:

نیاسین یکی دیگر از اعضای خانواده B است که در سطوح بالای در آب سیب زمینی یافت می‌شود. این ویتامین می‌تواند گردش خون را تحریک کند، که باعث بهبود اکسیژن رسانی در قسمت‌های مختلف بدن، همراه با تحویل مواد مغذی مورد نیاز برای ترمیم و عملکرد طبیعی می‌شود.

بهبود تولید هورمون با آب سیب زمینی:

مصرف منظم آب سیب زمینی ممکن است به بهبود سطح هورمون‌های جنسی و استرس کمک کند.

آب سیب زمینی برای سرطان:

آب سیب زمینی سالهاست برای جلوگیری یا درمان سرطان مورد استفاده می‌گیرد. از راهبان بودایی تا اعضای بسیاری از افراد انجمن علمی ژاپنی، اثبات

اینکه آب سیب زمینی می تواند مانع تشکیل تومور شود، در حال رشد است. برخی از مواد فعال آب سیب زمینی می توانند در غلظت های زیادی وجود داشته باشند و برای کاهش اندازه تومور استفاده می شوند.

مزایای بی نظیر آب سیب زمینی

چگونه می توان آب سیب زمینی را تهیه کرد:

آب سیب زمینی نیاز به زور و تلاش کمی بیشتر از بسیاری از سبزیجات و میوه ها دارد، اما آبش واقعا ارزش فشارها را دارد، پوستش را نگیرید تا مقدار بیشتری مواد مغذی را دریافت کنید.

عوارض جانبی آب سیب زمینی:

با وجود تمام مزایای سلامتش قابل توجه اش، آب سیب زمینی می تواند برخی از عوارض جانبی منفی، از جمله پریشانی دستگاه گوارش و یا افزایش سطح قند خون را به همراه داشته باشد با این حال، این عوارض جانبی به طور کلی در افرادی دیده می شود که آب سیب زمینی را نادرست تهیه می کنند یا زیاد می نوشند. به طور کلی، هیچ عوارض جانبی منفی برای نوشیدن این آب وجود ندارد.

آب سیب زمینی چه عوارضی را به همراه دارد

عوارض آب سیب زمینی برای دیابت:

آب سیب زمینی سطح قندهای طبیعی را بالا می برد، که می تواند برای افراد مبتلا به قند خون، مانند افراد دیابتی خطرناک باشد. مصرفش باید در افراد درشت باشند، اما بیماران دیابتی باید به خصوص در مورد کیفیت گلوکز این آب بررسی کنند.

عوارض آب سیب زمینی برای مشکلات مربوط به معده:

تهیه این آب با سیب زمینی مناسب نکته اش است، به این معنی که در انتخاب سیب زمینی دقت کنید، هیچ خال یا ریشه ای نباید وجود داشته باشد. سموم خاصی در ریشه های سبز تازه سیب زمینی وجود دارد که می تواند باعث اسهال، ناراحتی های معده و حالت تهوع شود، بنابراین فقط باید سیب زمینی تمیز و تازه را استفاده کرد.