

شلغم

شلغم گیاهی است با برگهای ناصاف و بریدگیهای زیاد به رنگ سبز و سفید . ریشه آن غده ای و به شکل های گرد و یا دراز به رنگ سفید با لکه های بنفش می باشد .
میوه شلغم مانند غلافی باریک و دراز است که در آن چند دانه سیاه وجود دارد . شلغم در هوای سرد بسیار خوب رشد می کند و شاید علت آن باشد که برای درمان بیماریهایی که در فصل سرما زیاد است و بیماریهای تنفسی بکار می رود .

ترکیبات شیمیایی :

آب ۹۱ گرم

پروتئین ۱ گرم

مواد چربی 0/2 گرم

مواد نشاسته ای 6/6 گرم

کلسیم 40 میلی گرم

فسفر 30 میلی گرم

آهن ۰/۰۵ میلی گرم

سدیم 50 میلی گرم

یتاسیم 270 میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۰۴/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۷/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۶/۰ میلی گرم

ویتامنی ث ۴۰ میلی گرم

خواص داروئی :

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .خواص شلغم آنقدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه های خانه خود را شلغم میکاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند .

1)شلغم مقوی است

2)شلغم اشتها آور است

3)شلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می کند

4)شلغم سرفه را تسکین می دهد

5)ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده ها و اشتها آور است

6)آب شلغم [قند خون](#) را پائین می آورد

7)تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی موثر است

8)اگر گلو درد دارید آب پخته شلغم را قرقره کنید

9)خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است

10)آنهایی که حافظه ضعیف دارند حتما باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می کند

11)شلغم [شیکوری](#) را درمان می کند

12)شلغم بعلت داشتن ویتامین B1 علاج کم خونی است

13)شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتما باید از آن استفاده کنند .

14)زن حامله ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد کرده ، زودتر حرف می زند و حتی زودتر راه می افتد و در مقابل امراض ،مقاومت بیشتری خواهد داشت .

15)آنهایی ک غده تیروئیدشان کم ترشح می کند حتما شلغم بخورند

زیرا شلغم بعلت داتشن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می کند .

(16) شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند .

(17) شلغم درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است

(18) شلغم پخته بهترین دارو برای یرونشیت است

و بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی اقلاً چند بار در هفته شلغم بخورید . شلغم پخته بهترین صبحانه است. بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می سازد . البته آب شلغم خام، خواص بیشتری از شلغم پخته دارد بشرطی که معده شما را ناراحت نکند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .