

ISPANAK(Spinach)



Ispanak 'ın İçerdiği Maddeler:

Karbonhidrat, protein, yağ asitleri, A Vitamini, B1 Vitamini, B2 Vitamini, B3 Vitamini, B6 Vitamini, B12 Vitamini, Folik Asit, C Vitamini, E Vitamini, Niasin ihtiva etmektedir.

Ispanak 'ın Özellikleri:

Ispanak ülkemizde de yaygın olarak üretilmekle birlikte.

Dünya'da en çok tüketilen bitki türleri arasındadır. Tek yıllık bir bitki türüdür. Yaprakları salkımlardan oluşmakla birlikte bunlarda 6-12 tane çiçek içermektedir. Çiçekleri yaz aylarında açmaktadır. Toprak tipi olarak bol humuslu toprakları tercih etmekle birlikte, iklimin ılıman olduğu yerlerde daha kolaylıkla yetişmektedir. Fazla sıcak ve fazla soğuk havalarda bitki ortama uyum sağlayamaz ve yetiştiriciliği yapılamaz. Evlerde kış sebzesi olarak yaygın olarak kullanılmaktadır. Boyları 10-30 cm arasında dğişiklik göstermektedir.

Ispanak 'ın Faydaları:

- Hemoroide iyi geldiği bilinmektedir.
- Mineral deposudur.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Kanseri oluşumunu engellemektedir.
- Yaşlanmayı geciktirir.
- Antioksidan özelliğe sahiptir.
- İçerdiği lif oranından dolayı kabızlığı engeller.
- Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur.
- Gözleri kuvvetlendirir.

- Mesane kanserinin oluşumunu engellemektedir.
- Tansiyon hastalarında kullanıldığında iyi sonuçlar verdiği bilinmektedir.
- İdrar söktürücü özelliğe sahiptir.
- Kalp krizi riskini azaltmaktadır.
- Kemikleri kuvvetlendirir.
- Kan yapıcı özelliğe sahiptir.
- Mideyi kuvvetlendirir.
- İştahsızlığa iyi geldiği bilinmektedir.