احتمال کاهش ابتلا به «آندومتریوز» با مصرف لبنیات

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف لبنیات می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به «اندومتریوز» شود.

به گزارش ایسنا، اندومتریوز به رشد و نفوذ بافت اندومتر(غدد و مزانشیم) در جایی خارج از اندومتر گفته می‌شود که باعث خونریزی مکرر و ایجاد درد می‌شود و ممکن است اندام‌های مختلف نظیر کلیه، مثانه، حالب، ریه را درگیر کند و بر کیفیت زندگی فرد اثر بگذارد. اندومتریوز یک بیماری مخرب برای زنان در سنین باروری است.

آمار نشان می‌دهد ۵ الی ۱۵ درصد زنان در سنین باروری مبتلا به اندومتریوز و ۳۰ الی ۵۰ درصد این مبتلایان نیز نابارور هستند. اگرچه به نظر می‌رسد بروز اندومتریوز با عوامل خطری همچون ایمنی، غدد درون ریز، ژنتیک و بیماری‌های آناتومیک در ارتباط است، اما علت دقیق این بیماری هنوز مشخص نیست.

رژیم غذایی برای بسیاری از بیماری‌های مزمن یک عامل خطر بسیار قابل کنترل است اما اثر کمکی آن بر روی اندومتریوز به صورت گسترده بررسی نشده است.

براساس نتایج یک مطالعه به نظر می رسد زنان مبتلا به اندومتریوز دریافت سبزیجات و اسیدهای چرب امگا۳ کمتر و دریافت گوشت قرمز، قهوه و اسیدهای چرب ترانس بالاتری دارند. محصولات لبنی به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی، غنی از انواع «آمینواسید» و سرشار از کلسیم بوده و بنابراین یک غذای مغذی ایده‌آل محسوب می‌شوند.

همچنین برخی مطالعات نشان داده‌اند دریافت محصولات لبنی و کلسیم غذایی ارتباط معکوسی با استرس اکسیداتیو و التهاب دارند. همچنین دریافت لبنیات زیاد ممکن است بتواند التهاب عروق را کاهش دهد. فرض بر این است که قاعدگی رتروگراد یک علت بالقوه برای آندومتریوز بوده و سطوح بالای منیزیوم موجود در لبنیات باعث می‌شود عضله صاف شل شده و این قاعدگی کاهش یابد. بنابراین برخی محققین این فرضیه را مطرح کرده‌اند که دریافت محصولات لبنی ممکن است باعث کاهش خطر اندومتریوز شود اگرچه بر اساس مطالعات محدود اخیر این فرضیه اثبات نشده است.بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یک مطالعه متاآنالیز وابسته به دوز مصرفی با بررسی ۷ مطالعه معتبر نشان داده است در کل، دریافت لبنیات ارتباط معکوس با خطر ابتلا به اندومتریوز دارد و خطر ابتلا در صورت مصرف ۲۱ سروینگ لبنیات در هفته کاهش می یابد. به طور مشابه، افرادی که بیش از ۱۸ سروینگ لبنیات پرچرب در هفته مصرف کرده‌اند، با کاهش خطر ابتلا به آندومتریوز مواجه بوده‌اند.پس از آنالیز بر اساس محصولات لبنی خاص، مشخص شده است افرادی که مصرف پنیر بالایی داشته اند خطر ابتلا در آنان کاهش یافته است. مصرف شیر کامل، شیر کم چرب، شیر بدون چربی، بستنی و ماست اثری بر روی خطر ابتلا نداشته اما زنانی که کره بیشتری مصرف کرده اند نسبت به زنانی که کره کمتری مصرف کرده اند با خطر بالاتری از ابتلا مواجه بوده‌اند.

۶ راهکار مفید برای بیماری‌های رایج پا

در این گزارش به نکاتی پرداخته ایم که با توجه به آن‌ها می‌توانید از قلب دوم خود مراقبت کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از قدیم گفته اند که پا قلب دوم ماست و حتی برخی متخصصان طب سنتی معتقدند هر کدام از اجزای داخلی بدن کف پا نقطه‌ای دارد که با ماساژ آن، می‌توان مشکلات داخلی را تا حدودی برطرف کرد. حالا که اهمیت این عضو بدن برایتان روشنتر شد بهتر است با آن مهربانتر باشید تا یک وقت این قلب نازنین نگیرد!

با ترک بجنگید!

از جمله مشکلاتی که ممکن است برای پاها ایجاد شود، در مورد پوست آن است که دچار ترک، پوسته پوسته شدن یا خشکی میشود. درست است که بخش زیادی از این مشکل ارثی بوده و به طبیعت پوست مربوط است، اما قرار گرفتن پا در معرض گرد و غبار و پوشیدن صندل‌هایی که از پا محافظت نمیکند، همچنین پابرهنه راه رفتن روی کفپوش‌هایی مانند موکت یا فرش و در نهایت پوشیدن کفش‌های نامرغوب جزو عواملی است که می‌تواند باعث تشدید این مشکل شود.

راه حل: اگر از کرم‌های مرطوب کننده پا و جوراب‌های نخی استفاده کنید تا حدود زیادی این مشکل برطرف خواهد شد. علاوه بر این باید از کفش‌های مرغوب استفاده کنید و در خانه هم پوشیدن کفش روفرشی را فراموش نکنید.

قارچ را از پا دور کنید

وقتی مدام پاهایتان در کفش باشید به دلیل تعریق پا، محیط مرطوبی ایجاد شده و در طولانی مدت میتواند زمینه بروز قارچ را فراهم کند.

راه حل: اگر لای انگشتان پاهایتان آثار قارچ را مشاهده کردید با مراجعه به پزشک داروهای درمانی برای این مشکل را مصرف کنید. علاوه بر این باید از کفش‌هایی استفاده کنید که تهویه مناسب دارند و جورابتان را هم نخی انتخاب کنید.

میخچه را میخکوب کنید

وقتی پا در اصطکاک و فشار قرار میگیرد، پوستش کلفتش میشود و زائده‌ای به نام میخچه ایجاد می‌شود. این زائده معمولا در نقاط برجسته پا که در تماس با کفش هستند ایجاد میشود.

راه حل: راه خلاصی از میخچه آن است که از کفش مناسب استفاده کنید و کفی طبی در کفشتان بگذارید و چسب میخچه بزنید.

وقتی پا ویروس می گیرد

گاهی اوقات بر اثر قرار گرفتن پا در معرض آلودگی، روی پا زگیل ویروسی ایجاد میشود. برخی اوقات این مشکل با میخچه اشتباه گرفته می‌شود و همین تشخیص نادرست روند درمان را مختل کرده و به ویروس زگیل فرصت می‌دهد که منطقه وسیعی از پا را درگیر کند.

راه حل:

اولین کار مراجعه به موقع به پزشک و درمان این ضایعه است. بعد از آن هم باید مراقب باشید که با پای برهنه روی کفپوش‌های سخت راه نروید و جوراب و کفش مناسب به پا کنید.

ناخن‌ها را دریابید

ناخن پا در معرض فشار و ضربه زیادی قرار دارد به ویژه ناخن کوچک پا! اگر ناخن‌های پایتان را بلند نگهدارید و از کفش‌های جلوبسته استفاده کنید احتمال افتادن آن زیاد است. این احتمال هم وجود دارد که ناخن پا وارد گوشت شود به ویژه اگر کفشی با نوک باریک بپوشید.

راه حل:

کوتاه نگه‌داشتن ناخن و اصلاح انتهای آن با برش افقی و صاف و استفاده از کفش مناسب راه اصلی مبارزه با این مشکل است.

قارچ ناخن با تغییر رنگ همراه است

اگر مدام پاهایتان در محیط مرطوب است یا عرق میکند و خیس می‌ماند احتمال بروز قارچ ناخن در شما زیاد است. این اتفاق در افراد دیابتی و نیروهای خدماتی بیشتر می‌افتد. تغییر رنگ در بستر ناخن به غیر از مشکلات عفونی مانند زگیل یا قارچ می‌تواند ناشی از ایجاد صدمه و فشار خونریزی در بستر ناخن باشد؛ اما همیشه باید در نظر داشت که گاهی این علامت زنگ خطر مهمی در آگاهی از وجود برخی بیماری‌های جدی ناخن و پوست از جمله برخی تومورها و بدخیمی‌ها مثل ملانوم هستند و باید خیلی زود به پزشک مراجعه کرده و نسبت به درمان آن اقدام شود.

راه حل:

وجود تهویه مناسبت برای پا در طول روز و شسته و خشک کردن پاها به صورت مرتب و مراجعه سریع به پزشک در صورت وجود ضایعه مشکوک راه‌حل این مشکل است.

این غذاها دشمن آرتروز هستند

برای کسی که با مشکل آرتروز مواجه است کلسیم ارزش بالایی دارد. زمانی که کلسیم با ویتامین C همراه می‌شود می‌تواند دردهای آرتروز زانو و پا را تسکین دهد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، تغذیه در بیماری آرتروز مانند همه بیماری‌های دیگر اهمیت زیادی دارد و نمی‌توان این اصل را کتمان کرد. برای اینکه بتوانید مفاصلتان را تقویت کنید، قدرت دفاعی بدنتان را بالا ببرید و با التهاب‌ها مقابله کنید باید چند اصل تغذیه‌ای درست را رعایت کنید. اگر مفاصلتان ساز مخالف می‌زنند یا اگر نمی‌خواهید چند سال بعد دچار آرتروز و دردهایی از این قبیل شوید مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

ویتامین‌های ضروری را دریابید

آرتروز بیماری مفاصل است یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم مشکل غضروف‌هاست. در واقع این بیماری متابولیسم استخوانی را به هم می‌زند. برای همین هم باید هر آنچه باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود را عزیز دانست.

برای کسی که با مشکل آرتروز مواجه است کلسیم ارزش بالایی دارد. زمانی که کلسیم با ویتامین C همراه می‌شود می‌تواند دردهای آرتروز زانو و پا را تسکین دهد. برای این کار می‌توانید مکمل مصرف کنید البته با مشورت با پزشکتان.توجه داشته باشید برای جذب حداکثری کلسیم حتما لازم نیست که به میزان زیادی شیر و محصولات لبنی پر چرب میل کنید.

بدون شک ماست و پنیر به خصوص پنیر تهیه شده از شیر بز می‌تواند کمک کننده باشد. اما با این حال ماهی ساردین، بادام، کشمش، خانواده کلم‌ها مانند کلم بروکسل، بروکلی، کلم چینی، کلم برگ و غیره و برخی از آب‌های معدنی نیز منبع کلسیم هستند.

غذاهای ضد آرتروز

نکته قوت این مواد غذایی در این است که بر خلاف شیر علاوه بر کلسیم حاوی مواد مغذی دیگری هستند که برای بدن مفید است. به عنوان مثال باید بدانید که ۱۰۰ گرم کلم چینی به اندازه یک لیوان شیر کلسیم دارد. اما همین ۱۰۰ گرم کلم حاوی آنتی‌اکسیدان نیز می‌باشد.برای تسکین درد مفاصل باید علاوه بر جذب کلسیم و ویتامین C به فکر تامین پتاسیم مورد نیاز بدنتان نیز باشید. پتاسیم به میزان قابل توجهی در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. باید بدانید که این ماده معدنی جلوی از بین رفتن کلسیم را می‌گیرد و حالت اسیدی بدن را خنثی می‌کند.ویتامین D و ویتامین K نیز به جذب و حفظ کلسیم در استخوان‌ها کمک زیادی می‌کند.

چربی‌های خوب برای التهاب‌های بد

با وجود اینکه برخی از چربی‌ها مسئول اصلی بروز التهاب در بدن هستند اما با این وجود چربی‌های مفید دیگری هم هستند که به جنگ التهاب‌ها می‌روند. برای این کار باید یک تعادل درست بین امگا ۶ها و امگا ۳ بدنتان ایجاد کنید. کار چندان سختی نیست. برای آشپزی از روغن زیتون استفاده کنید و برای چاشنی غذاها از روغن کلزا.تا جایی که می‌توانید مصرف چربی‌های اشباع شده مانند کره، محصولات لبنی پرچرب، گوشت‌های چرب را کاهش داده و ماهی‌های چرب سرشار از امگا ۳ میل کنید. امگا ۳ها در ماهی‌هایی مانند ماهی ساردین، تن، ماهی آزاد، ماکرو و غیره وجود دارد.

امان از اضافه وزن

مفاصل و به ویژه پاها و زانوها بیشترین آسیب را از اضافه وزن و چاقی می‌بینند. باید بدانید که با هر یک کیلو وزن اضافه پاهای ما ۵ کیلو وزن بیشتری تحمل می‌کنند. این بار اضافی نیز باعث سرعت‌گرفتن تخریب غضروف‌ها می‌شوند و این گونه می‌شود که هنگام راه رفتن احساس درد می‌کنید. اگر اضافه وزن دارید حتما به فکر کاهش وزن باشید. توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی حاوی آرد و نان بدون سبوس، غلات آماده صبحانه، سیب زمینی و شیرینیجات را کاهش دهید. در عوض میوه و سبزیجات و پروتئین‌های گیاهی (سویا، حبوبات) بیشتری میل کنید.

ازمصرف میوه‌ها و سبزیجات غافل نشوید

سبزیجات و میوه‌ها ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای سلامت استخوان‌ها را تامین می‌کنند. اما مصرف میوه و سبزیجات یک خاصیت خوب دیگری هم دارد: وجود آنتی‌اکسیدان‌ها. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد می‌شود. این مولکول‌های موذی به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و باعث بروز پیری زودهنگام آنها می‌شوند.به عقیده متخصصان زمانی که مفاصل دردناک می‌شود تعداد رادیکال‌های آزاد زیاد شده است. برای خنثی کردن این رادیکال‌های آزاد باید آنتی‌اکسیدان‌های زیادی جذب کنید. یعنی باید ویتامین C، ویتامین E، کاروتنوئیدها و پولی فنول‌های زیادی دریافت کنید. این آنتی‌اکسیدان‌ها در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، دانه‌ها و مغزهای روغنی وجود دارد.

برای جذب آنتی‌اکسیدان میوه‌ها، میوه‌هایی مانند توت فرنگی، مورد صحرایی، تمشک، شاه توت، گیلاس، انگور فرنگی سیاه، آلو، کیوی، آناناس و خرما را دریابید.برای بهره‌مند شدن از آنتی‌اکسیدان‌های سبزیجات، خانواده سخاوتمند کلم‌ها مانند گل‌کلم، کلم قرمز، کلم برگ، بروکسل، بروکلی، ترب سیاه، شلغم و ترب کوهی را دریابید که سرشار از ویتامین C و ویتامین K نیز هستند. شما می‌توانید یک دوره درمانی را با کلم شروع کنید. برای این کار روزانه ۴۰۰ گرم کلم میل کنید: ۲۰۰ گرم خام و ۲۰۰ گرم پخته. یک لیوان بزرگ آب کلم قرمز در روز نیز درد مفاصل‌تان را تسکین خواهد داد.توصیه می‌کنیم از مصرف فلفل دلمه‌ای، آرتیشو، کرفس، اسفناج، سیر و گوجه فرنگی نیز غافل نشوید به‌خاطر اینکه این مواد غذایی خوشمزه سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

توصیه می‌کنیم هر هفته دو تا سه مرتبه ماهی میل کنید و از مصرف آجیل و تخم کتان هم غافل نباشید. در عوض مصرف روغن آفتابگردان، روغن ذرت و روغن هسته انگور را محدود کنید.منبع:سلامت

فواید شگفت انگیز گوجه فرنگی که نمی دانستید

گوجه فرنگی در سراسر جهان کشت و خورده می‌شود و در تمام سال از بازارها و سوپر مارکت‌ها برای خرید در دسترس است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، گوجه فرنگی منبع اصلی لیکوپن، یک آنتی اکسیدان است که به میوه آن رنگی زنده می‌دهد.

لیکوپن همچنین حاوی ترکیبات گیاهی مختلف دیگری از جمله بتاکاروتن، ناریژنین و اسید کلروژنیک است.

بتا-کاتوتن رنگدانه‌ای به رنگ نارنجی قرمز است که به گیاهان رنگ می‌بخشد و به ویتامین A تبدیل می‌شود که برای داشتن پوست سالم و سیستم ایمنی بدن ما بسیار مفید است.

گوجه فرنگی همچنین سرشار از ویتامین‌هایی مانند ویتامین C، پتاسیم، فولات و ویتامین K است.

از آنجا که گوجه فرنگی سرشار از مواد مغذی است، طیف وسیعی از مزایا را برای کسانی که آن‌ها را می‌خورند ارائه می‌دهد.

گوجه فرنگی منبع خوبی از ویتامین C است و می‌تواند به مبارزه با تشکیل رادیکال‌های آزاد کمک کند - که به عنوان عامل سرطان شناخته شده است.

مقادیر بالای بتاکاروتن همچنین به جلوگیری از پیشرفت تومور در سرطان پروستات کمک می‌کند.

همچنین گفته می‌شود که لیکوپن به جلوگیری از سرطان معده کمک می‌کند.

ویتامین‌های موجود در گوجه فرنگی علاوه بر کمک به جلوگیری از سرطان‌های خاص، به حفظ فشار خون سالم، حمایت از سلامت قلب، حمایت از حرکات طبیعی روده (یعنی جلوگیری از یبوست)، محافظت از چشم‌ها و ارتقاء سلامت چشم و کمک به تولید کلاژن برای داشتن پوست، مو و ناخن سالم کمک می‌کند.

گوجه فرنگی منبع طبیعی خوبی برای فولات است که مصرف آن در زنان باردار برای محافظت در برابر نقص لوله عصبی در نوزاد مفید است.

حتما در هنگام خرید روشن‌ترین رنگ قرمز گوجه فرنگی را انتخاب کنید، زیرا این نوع آنتی اکسیدان‌های بیشتری دارند.

پخت و پز گوجه فرنگی همچنین به آزادسازی لیکوپن کمک می‌کند و سرو کردن آن‌ها با روغن زیتون به بدن کمک می‌کند تا راحت‌تر این ماده را جذب کند.

در حالی که گوجه فرنگی فواید زیادی دارد، خوردن بیش از حد آن‌ها می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

یکی از این موارد ریفلاکس اسید است.

گوجه فرنگی حاوی اسید مالیک و اسید سیتریک است و مصرف زیاد آن‌ها می‌تواند معده را بیش از حد اسیدی کند و باعث سوختگی قلب یا ریفلاکس اسید شود؛ بنابراین توصیه می‌شود کسانی که از استرس گوارشی رنج می‌برند یا به بیماری ریفلاکس معده به دستگاه گوارش مبتلا هستند، نباید گوجه فرنگی زیادی مصرف کنند.

مصرف زیاد گوجه فرنگی می‌توانند منجر به سنگ کلیه شود.

گوجه فرنگی سرشار از کلسیم و اگزالات است، که در صورت مصرف زیاد آن در بدن رسوب می‌شود و باعث شکل گیری سنگ کلیه می‌شود.

مصرف بیش از حد لیکوپن نیز می‌تواند منجر به لیکوپنودرمی و تغییر رنگ پوست شود.

دلایل خوب برای خوردن کاهو

کاهو انواع مختلفی دارد اما در هر حال این سبزی خوشمزه حاوی میزان زیادی آب، ویتامین و مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، ویتامین K، آهن، ویتامین C، ویتامین A و پروتئین است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ کاهو انواع مختلفی دارد اما در هر حال این سبزی خوشمزه حاوی میزان زیادی آب، ویتامین و مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، ویتامین K، آهن، ویتامین C، ویتامین A و پروتئین است. کاهو هر چه سبزتر باشد بهتر است. در ادامه با گوشه ای از خواص این سبزی مفید آشنا می‌شوید.

کم کالری و بدون چربی

اگر دچار کالری هراسی هستید بدانید که هر ۱۰۰گرم کاهو حدود ۱۲ کالری است. به همین دلیل می‌توان این سبزی را همراه خوب لاغری و تناسب اندام دانست. کاهو فاقد چربی است و شما می‌توانید با خیال راحت از آن مصرف کنید. این سبزی پرخاصیت حاوی فیبر و سلولز است. بنابراین علاوه بر اینکه شما را به خوبی سیر می‌کند باعث بهبود گوارش نیز می‌شود. همین تاثیر نیز باعث می‌شود که در کوتاه‌مدت به راحتی وزن کم کنید. فیبرها همچنین باعث دفع اسیدهای صفراوی می‌شود.

برای داشتن قلبی سالم

ویتامین C و بتاکاروتن موجود در کاهو از اکسایش کلسترول پیشگیری می‌کنند. در نتیجه امکان تجمع پلاک‌ها و تشکیل لخته کاهش پیدا می‌کند. توصیه می‌کنیم سالاد سزار را دریابید. چون حاوی مواد مغذی سالم برای سلامت قلب است. ۵۰۰گرم کاهو حاوی ۴۰درصد نیاز روزانه ما به اسید فولیک است و ۱۰درصد نیاز روزانه به فیبر را تامین می‌کند. نتایج پژوهش‌های محققان فرانسوی نشان می‌دهد هرچه جذب اسیدفولیک از طریق مواد غذایی بالاتر باشد خطر ابتلا به سکته مغزی و بروز بیماری‌های قلبی عروقی کاهش پیدا می‌کند.

خاصیت آلکالینه

مواد معدنی موجود در کاهو به دفع توکسین‌ها یا همان مواد سمی‌بدن کمک کرده و تعادل اسیدی بازی را حفظ می‌کند. در صورت تعادل اسید و باز، بدن شما انرژی زیاد، پوست شفاف‌تر و سالم‌تر و خواب راحت تری را تجربه خواهد کرد.

مقابله با سرطان

نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که کاهو خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. به عقیده محققان مصرف منظم کاهو یعنی چندین مرتبه در هفته باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه می‌شود.

مقابله با بیماری‌های نورودژنراتیو

ترکیبات موجود در کاهو باعث حفاظت هر چه بیشتر از نورون‌ها یا همان سلول‌های عصبی می‌شوند و به این ترتیب از ابتلا به برخی بیماری‌های نورودژنراتیو مانند آلزایمر پیشگیری می‌کنند. البته محققان معتقد هستند که نیاز به بررسی‌های تکمیلی برای اثبات تاثیر این سبزی روی انسان همچنان وجود دارد.

مقابله با بی‌خوابی

متاسفانه هر روز به تعداد افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند افزوده می‌شود. مایع سفید رنگی که با خرد کردن کاهو سرازیر می‌شود «لاکتوکاریوم» نامیده می‌شود. لاکتوکاریوم خواص آرامبخش مشابه مواد مخدر دارد اما فاقد عوارض جانبی آن است. کافی است چند برگ کاهو میل کنید یا آب کاهو بنوشید تا خوب بخوابید.

کاهو را با سس سرکه میل کنید

کاروتنوئیدها به همراه میزان اندکی چربی بهتر جذب بدن می‌شوند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف سالاد فصل تشکیل شده از کاهو، گوجه فرنگی، هویج، اسفناج و غیره به همراه سس سرکه وینگرت میزان زیادی کاروتنوئید جذب خون می‌کند. چربی موجود در سرکه وینگرت باعث می‌شود که کاروتنوئیدها بهتر جذب بدن شوند.

برای تقویت چشم‌ها

ترکیب کاهو، اسفناج، کلم قرمز و غیره بتاکاروتن، ویتامین A، لوتئین و زئاگزانتین خوبی به بدن می‌رسانند که همگی برای داشتن چشم‌های سالم مورد نیاز هستند. ویتامین A به تقویت دید شبانه کمک زیادی می‌کند. لوتئین و زآگزانتین دو رنگدانه طبیعی هستند که به فیلتر شدن نور شدید کمک می‌کنند.

افزودن مقداری هویج رنده شده به سالادتان ویتامین‌های مورد نیاز چشم‌ها را به میزان زیادی تامین می‌کند.

شاخص گلیسمی پایینی دارد

شاخص گلیسمی‌کاهو بالا نیست. از آنجایی که این سبزی کالری اندکی دارد شاخص گلیسمی‌آن نیز بسیار پایین است. این قبیل مواد غذایی برای افرادی که نگران قند خون خود هستند بسیار مناسب است.

طعم دلچسبی دارد

کاهو با وجود اینکه کم کالری است اما طعم دلچسب و کمابیش شیرینی دارد. این سبزی پرخاصیت علاوه بر اینکه سالم است لذت فراوانی به مصرف‌کننده می‌دهد. ترکیب کردن آن با سبزیجات دیگری مانند کلم، خیار، گوجه فرنگی، کلم قرمز و غیره علاوه بر افزایش طعم آن باعث جذب مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری می‌شود.

حاوی پروتئین‌های کامل

۲۰درصد کالری موجود در کاهو به پروتئین‌های موجود در آن مربوط می‌شود. برای کامل کردن یک وعده غذایی حتما کاهو میل کنید.