



بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين إله خير ناصر و معين الحمد لله رب العالمين و صلى الله على محمد و علي و آلهما الطيبين الطاهرين و لعنة الله على أعدائهم أجمعين أبد الآبدین

برای فصل سرما کنکاشی در داروخانه الهی و معرفی فواید خوارکی و درمانی شلغم

برای فصل سوز و سرما:

پایتز شروع فصل بیماریهایی چون سرما خوردگی و بیماریهای تنفسی است و لازم است که سیستم ایمنی بدن در برابر این ناراحتی ها تقویت شود، نگاهی به میوه ها و مواد غذایی که در این فصل و فصل زمستان به عمل می آیند نشان می دهد که آنچه مورد نیاز ماست در اختیار ما قرار گرفته است . میوه هایی چون مرکبات ، انار و همین شلغم و کدو تنبل که برا یمصرف در فصل های سرد بسیار مناسب هستند ولی ما بدون تعمق از کنار اینها می گذریم، برای تأمل در نشانه های الهی می توان از این دفاتر معرفت حق (ساخته های الهی) هم چیز هایی آموخت! شلغم موضوع این مقاله است. ابتدا بخشی از کتاب زبان خوراکیها: (مرحوم دکتر غیاث الدین جزایری) را که خواص خوراکیها را از زبان آنها بیان کرده است؛ نقل می کنیم:

من شلغم هستم!

فارسی من شلغم و برشاد است ، در بعضی از کتب به جای برشاد، بوشاد نوشته اند، اعراب نام مرا معرب کرده و شلجم و سلجم گفته اند، ولی در زبان عربی نام من لغت است . گیاه شناسان قدیم ایران مرا جزو هویج ها می دانستند و به همین جهت است که در لغت نامه های قدیم در تعریف من می نویسند (هویجی است که آنرا در آش ها می ریزند).

من دارای فقط هشت درصد مواد نشاسته ای ، دو درصد چربی و دو درصد مواد سفیده ای هستم و مقداری سلولز دارم و به همین جهت است که خوردن من شخص را سیر می کند و نیروی لازم به او می دهد، ولی کسی را چاق نمی کند و برای مبتلایان به مرض قند، ضرر ندارم . بلکه با داشتن مواد مفید دیگر به درمان آن کمک می کنم . مواد سفیده ای من مناسب اعصاب و مغز بوده و قوه حافظه را زیاد می کند و به اعصاب نیرو می بخشد. من دارای ویتامین های آ - ب - پ و ث هستم و املاحی مانند فسفر، کلسیم و گوگرد، منیزی و ید دارم ، و مقدار کمی در من آرسنیک و گوهر شب چراغ رویدیم وجود دارد و تنها گیاه خوراکی هستم که این دو عنصر مفید را با هم جمع دارد، رویدیم از عناصر مفیدی است که در هر گیاه پیدا شود آنرا مفید کرده و اثر مواد و عناصر شفافبخش آنرا چندین برابر می کند، و نیز به علت وجود آرسنیک و این گوهر گرانبها است که خوردن من از سخت ترین امراض ، یعنی جذام جلوگیری می کند - بیماری جذام یک بیماری قدیمی است که عامل اصلی آن فقر و بدبختی و



فقدان عوامل غذایی است و موقعی این مرض و میکرب سرسخت آن مسری می شود که شخص دچار کمبود عواملی مانند آرسنیک و گوگرد باشد و در غیر این صورت قابل سرایت نیست ، علاوه بر ویتامین ها و مواد سودمندی که در بالا به آن اشاره کردم در من یک ترکیب میکرب کش با طیف وسیع وجود دارد که بسیاری از میکربها و ویروس ها را از بین می برد و روی این اصل است که من زکام و سرماخوردگی را معالجه کرده و از ابتلای به آن جلوگیری می نمایم . من خلطآور و درمان کننده سرفه ، مخصوصا سرفه های خشک هستم و سینه و شکم را نرم می کنم و برای مداوای آئزین ، تنگ نفس - سیاه سرفه تجویز می شوم . غذاهایی که با من پخته شوند، مدتی در برابر امراض پوستی بیمه می نماید. من قوه بینایی را زیاد می کنم ، و از شب کوری جلوگیری می نمایم و غرایز جنسی را تقویت می نمایم . شستشو با آب جوشانده ی من جهت ترکیدن پوست و شقاق - نقرس - خارش مفید است . من مقاومت بدن را برابر جمیع امراض زیاد می کنم و درد مفاصل و اعصاب را تسکین می دهم . فشار خون را پایین می آورم و از رقت خون جلوگیری می کنم و در تقویت تخمدان ها و آلات تناسلی نقش اساسی دارم و رحم را برای پرورش نوزاد سالم و قوی تقویت کرده ، و زنان را مستعد آبستنی می کنم . من ارادر را زیاد می کنم و این خاصیت در ساقه های نازک و نورشته ی گیاه من خیلی زیاد است ، و به همین علت و داشتن گوگرد فراوان سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برم ، ضماد من دمل را باز می کند و اورام را فرو می نشاند. به اطفالی که دچار برفک شده اند، از جوشانده ی من بخورانید و اثر آن را ببینید، در فصل زمستان تا می توانید از وجود من استفاده کنید و تمام سال از منافع آن بهره مند شوید.

در ادامه بخشهای مفید مقالات دیگری را در این زمینه نقل می کنیم، سعی شده است که حتی امکان مطالب تکراری نباشد، ولی ممکن است مواردی هم وجود داشته باشد که بخاطر حفظ انسجام کلام ویرایش نشده است

مشخصات شلغم:

شلغم جزء گیاهان ریشه ای است که به اندازه یک سیب است با پوستی سفت و عاج مانند که لکه های ارغوانی در قسمت های فوقانی آن وجود دارد و یکی از کهن ترین سبزیجات شناخته شده است که در مناطق سردسیر رشد می کند . انسان از زمانهای اولیه شلغم را به همراه پیاز وحشی در آتش برشته کرده و می خورده است .

موسم شلغم:

اگرچه شلغم را در تمام طول سال می توان تهیه کرد ولی بهترین نوع آن در فصل پائیز به بازار می آید . شلغم از جمله مواد غذایی بسیار مفید است که در تمام طول سال در بازار موجود است هر چند بهترین نوع آن در فصل پائیز به بازار می آید و الان که در پائیز هستیم فرصت خوبی برای استفاده از خواص بیشمار این گیاه است .

محتویات غذایی شلغم :

شلغم یکی از بقولات بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزء مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید . شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری های خطرناکی مانند سرطان

می شود . هم چنین شوره موجود در آن باعث تصفیه خون و دفاع از بدن در برابر بیماریهای عفونی می شود . پتاسیم موجود در شلغم، چربی را خنثی می کند و ارسنیک آن در در تشکیل گلبول های سفید و قرمز خون دخالت مستقیم دارد. از طرفی فسفر موجود در شلغم موجب تقویت یاخته های عصبی می شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن ، این گیاه حاوی مقدار زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون به ویژه هموگلوبین می شود. به هر اندازه رنگ برگ

شلغم تیره تر باشد ، ید بیشتری در آن هست. همچنین وجود ویتامین های **A , B , C** ، در برگ و ریشه آن به خوبی نشانگر نقش موثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه ی آن است . دکتر " برتوله " ثابت کرده است که عصاره شلغم دفع سنگ های کلیوی را به علت خاصیت حل کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد ، تسهیل می کند . بر اساس استاندارد کشاورزی ایالات متحده هر گاه ماده غذایی بتواند ۲۰% یا بیشتر نیاز روزانه شخص را به یک ماده خاص تامین کند به عنوان منبع عالی آن ماده غذایی شناخته می شود و بین ۱۰% تا ۲۰% را اگر تامین کند منبع غذایی خوب برای آن ماده می گویند .

بر اساس تحقیقات و بررسی های دانشمندان هر صد گرم شلغم دارای: ۲۵ کیلو کالری انرژی، ۱ گرم پروتئین، ۷ گرم گلوکید، ۸٫۱ گرم کربو هیدرات - ۱۳/۱ گرم چربی و ۲/۳ گرم الیاف، ۴۵ میلی گرم گوگرد، ۲۸۰ میلی گرم پتاسیم، ۶۰ میلی گرم کلسیم، ۴۰ میلی گرم ویتامین C است.

همچنین صد گرم برگ شلغم دارای ۳۶ کیلوکالری انرژی، ۳ گرم پروتئین، ۴ / گرم چربی، ۵ گرم گلوکید، ۲ / ۱ گرم فیبر، ۵۵ میلی گرم گوگرد، ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم، ۲۶۰ میلی گرم کلسیم، ۶۰ میلی گرم فسفر، ۹ میلی گرم سدیم، ۴ / ۲ میلی گرم آهن و ۴۰ میلی گرم ویتامین C است.

دکتر لیلا عیوض زاده، عضو انجمن تغذیه در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان ضمن بیان این مطلب گفت: شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماریهای خطرناکی مانند سرطان می شود.

وی با بیان اینکه شلغم منبع خوبی از ویتامین ث است، افزود: این ویتامین می تواند در حفاظت لثه ها و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن و استحکام دیواره عروق موثر باشد.

دکتر عیوض زاده تصریح کرد: شلغم یکی از سبزی هایی است که منبع خوبی از ویتامین **B6** و پتاسیم بوده و با توجه به اینکه سرشار از کلسیم است می تواند در برنامه غذایی میانسالان برای جبران کلسیم دریافتی و به عنوان جایگزین شیر برای افرادی که نمی توانند شیر مصرف کنند، بکار رود.

وی با اشاره به اینکه شلغم می تواند در درمان سرماخوردگی موثر باشد، گفت : این سبزی حاوی آنتی بیوتیک بوده یعنی دارای پنی سیلین طبیعی است و به طور کلی می تواند خیلی از میکروبها را از بین برده و در درمان سرماخوردگی نیز موثر باشد.

درمانگاه شلغم :

آسم: ویتامین سی موجود در شلغم و سایر سبزیجات به عنوان یک آنتی اکسیدانت و آنتی تورم قوی عمل می کند . خاصیت ضد تورمی آن می تواند باعث تسکین علائم ناشی از آسم شود . مطالعات فراوان نشان داده است که کودکانی که غذاهای سرشار از ویتامین سی می خورند به میزان قابل توجهی خس خس ناشی از تنگی نفس آنها بهبود پیدا می کند .

آترو اسکروز (سخت شدن جداره عروق): غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی الیاف محلول هستند با ممانعت از سخت شدن دیواره رگها باعث کاهش بیماریهای قلبی و عروقی در مردان و زنان می شود

کیود شدگی پوست : آمریکایی ها به این علت که کمتر غذاهای حاوی ویتامین سی می خورند به بیماری ناشی از کمبود ویتامین سی یا اسکوروی مبتلا می شوند که یکی از علل کیودی پوست همین کمبود ویتامین سی است . اگر چه خیلی ها هم بیماری اسکوروی ندارند ولی حتی کمبود مختصر ویتامین سی می تواند باعث کیودی شدن ها پوست شود . اینگونه افراد بهتر است که برای تامین ویتامین سی از سبزیجات در برنامه غذایی خود استفاده کنند.

سرطان : نشان داده شده است که رابطه نزدیکی بین استفاده از بتا کاروتن ها و کاهش سرطان ریه وجود دارد و مواد غذایی که حاوی بتا کاروتن هستند تا حد زیادی بدن را در برابر سرطان محافظت می کنند همانطور که غذاهای حاوی ویتامین کا این اثر را دارند اگر چه نشان داده شده است که بعضی داروهای ضد ویتامین کا مثل وارفارین می توانند اثرات ضد سرطان داشته باشند ولی این موضع مانع از آن نمی شود که خاصیت ضد سرطانی ویتامین کا نادیده گرفته شود



شلغم ، سبزی ضد سرطان، شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی اش ارزنده است ، بلکه از نظر سایر ویژگی های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره ی سبزی های مهم شمرده می شود .علاوه بر پیاز ، سبزی های لیفی (گیاهان سبز) نیز ، عوامل عمده ی پیشگیری از سرطان به شمار می آیند ، زیرا آنها همانند کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپایی (يك گروه از گیاهان) ، از موادی برخوردارند که رشد سرطان را در جانوران متوقف می سازند . همچنین شلغم روغنی (منداب) که شلغمی بزرگ و زردرنگ است ، دارای مواد ضد سرطانی است .یکی از این مواد ضد سرطان که در شلغم وجود دارد، " گلوکوسینولیت ها " نام دارند.

سبزی های شلغمی از قبیل کلم برگ و اسفناج ، جزء این گیاهان سبز و پر برگ اند و مشاهده شده ، در بین جمعیتی که این سبزی ها جزء بیشترین مواد غذایی

مورد مصرفشان است ، میزان ابتلای آنان به انواع سرطان ها به ویژه سرطان ریه کم بوده است . مطالعات جهانی پیوسته حکایت از این داشته اند که گیاهان سبز ، تند و پربرگ شاید تنها عوامل جلوگیری کننده از بعضی سرطان ها باشند . در ضمن چنین سبزی هایی از کاروتنوئیدها که شامل بتاکاروتن و کلروفیل است ، سرشار هستند . هر دوی این مواد ، خاصیت ضد سرطانی دارند .

شکنندگی مویرگها : استفاده از مواد غذایی حاوی فلاونید و ویتامین سی با استحکام دیواره مویرگها مانع از شکنندگی آنها می شود .

آب مروارید : بعضی مطالعات نشان داده است که مواد غذایی حاوی بتا کاروتن و ویتامین سی باعث کاهش خطر ابتلا به آب مروارید می شوند

هومو سینتین بالا : مطالعه نشان داده است که میوه های حاوی اسید فولیک ، بتا کاروتن ، و ویتامین سی بطور موثر باعث پائین آمدن هوموسیتین می شوند .

هومو سینتین آمینو اسیدی است که واسطه بین متابولیسم میتوین و سینتین است و مقدار آن نباید زیاد بالا باشد.

تحلیل رفتن لکه زرد در چشم : افرادی که میوه و سبزیجات سرشار از بتا کاروتن می خورند کمتر با خطر تحلیل لکه زرد در چشم مواجه هستند . چون با بالا رفتن این اتفاق می افتد و استفاده از مواد آنتی اکسیدانت این روند را به تاخیر می اندازد .

بیماری ام اس : طی مطالعه ای که صورت گرفته نشان داده شده است که استفاده از پروتئین گیاهی و آب میوه غذاهای سرشار از ویتامین سی تیامین،ریبو فلاوین و کلسیم و پتاسیم باعث کاهش اثرات بیماری ام اس می شود .

همه اینها فوائد تندرستی بود که در ارتباط با خوردن میوه ها و آنهایی که ویتامین سی دارند و از جمله شلغم که مقادیر زیادی ویتامین سی دارد می باشد.

نمایه ای از فواید شلغم

این سبزی از انواع سبزی های نادری است که دارای ارسنیک و روییدیم است. این دو عنصر با کمک گوگرد در جلوگیری از مرض جذام نقش مهمی دارند.

فواید دیگر شلغم به قرار زیر است :

۱- شلغم برطرف کننده سرفه است.

۲- شلغم نرم کننده سینه، معده و روده است.

۳- شلغم اشتها را تحریک می کند .

۴- شلغم سنگ های مثانه ، کلیه و کبد را خرد، و ادرار را زیاد می کند.

۵- شلغم به علت داشتن ویتامین های **A , B , C** ، بر نور چشم و قدرت بینایی می افزاید.

۶- ریشه شلغم اثر نرم کنندگی دارد و در رفع سیاه سرفه و آسم به صورت جوشانده های غلیظ و مخلوط با عسل ، مورد استفاده قرار می گیرد.

۷- جوشانده ی غلیظ شلغم به شکلم مرهم ، در تسکین دردهای مفصلی ، نقرس ، آبسه ها ، سرمازدگی و غیره به کار می رود.

۸- شلغم دارای يك ماده ضد عفونی قوی است و به همین جهت در درمان سرماخوردگی و بیماری های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد.

۹- شلغم حاوی فسفر ، کلسیم ، آهن و ویتامین های **B , C** است و سبب افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن می شود.

۱۰- شلغم برای رشد و استحکام استخوان بندی بسیار مفید است.

۱۱- اگر ریشه های نازک و باریک روی شلغم ، خشك و ساییده شده و سپس با عسل مخلوط شود ، برای سختی ادرار مفید خواهد بود و بسیاری از امراض مجاری ادرار را درمان می کند.

۱۲- آب شلغم پخته را می توان در انواع گلودردها و به خصوص عوارض سرماخوردگی قرقره کرد.

۱۳- چنانچه شلغم را در ظروف سربسته یا درون خمیر بپزید ، چون آب و اسانس های آن خارج نمی شود ، باعث زیاد شدن اشتها می شود.

۱۴- آب شلغم به سبب داشتن انسولین گیاهی و ویتامین های مفید برای درمان مرض قند و سنگ مثانه مفید است.

۱۵ - شلغم برای جلوگیری از ناراحتی های پوستی به ویژه جوش صورت (غرور) بسیار سود بخش است.

۱۶- شلغم به علت داشتن ویتامین C از رقیق شدن خون جلوگیری کرده و به علت وجود همین ویتامین ، مانع از خونریزی می شود و خستگی را برطرف می کند.

۱۷- ریشه های نازک شلغم ورم طحال و سوزش ادرار را برطرف می کند، بدین منظور باید ریشه های باریک شلغم را تمیز شسته و پس از خشک کردن بسایید و همراه با کمی عسل میل کنید.

۱۸- ترشی شلغم، مقوی احشاء ، اشتها آور و بی نفخ است.

۱۹- شلغم به سبب داشتن ویتامین A برای تسکین خارش و دردهای مفصلی ، سرما خوردگی ، نقرس و معالجه ترک به صورت استعمال خارجی مفید است . برای این منظور باید شلغم را در مقدار کمی آب پخته و به صورت مرهم درمحل مورد نظر قرار دهید.

۲۰- در بیماری نقرس و درد مفاصل ، یک عدد شلغم را پخته و آن را ریز ریز کنید و به شکل فرنی درآورید، سپس مانند مرهمی روی مفاصلی که درد می کند ، بگذارید.

۲۱- تخم شلغم از نظر تمام خواص و اعمال ، از شلغم مفیدتر و قوی تر است. شیوه و مقدار مصرف آن نیز به این گونه است که در هر دقیقه حدود ۶/۲۵ گرم آن را همراه با عسل یا شربت، برای معالجه امراض یاد شده می خورند.

۲۲- مصرف شلغم در درمان کم خونی ، تجویز شده است ، زیرا در افزایش گلبول های قرمز خون ، بسیار موثر است.

۲۳- برای معالجه سرما خوردگی ، ورم لوزه ها و آئزین شدید و گلو درد می توان از شربت شلغم استفاده کرد.

۲۴- شربت شلغم برای معالجه سیاه سرفه ی بچه ها مفید است و مصرف این شربت هیچ ضری برای بچه ها ندارد.

طریقه خریدن و نگهداری :

بعثت اینکه ریشه های بلند دارای بخشهای چوبی بیشتری هستند همیشه شلغم های کوچک را انتخاب کنید . شلغم های کوچکتر شیرین تر هستند و طعم بهتری دارند . پوست شلغم باید صاف و بدون لکه های زردگی باشد . شلغم را می توان در یک نایلون سوراخدار و به مدت یک هفته یا بیشتر در یخچال نگهداری کرد .

انواع شلغم:

شلغم سفید و شلغم روغنی (منداب):

طرز تشخیص شلغم روغنی از شلغم سفید این است که شلغم سفید دارای ریشه سفید بوده و طوقه ی صورتی به دور گره اش دیده می شود . شلغم روغنی از ریشه ای زرد مایل به صورتی برخوردار بوده و بزرگ تر و سفید تر از شلغم سفید است .

نشانه های شلغم خوب

شلغم خوب سه علامت دارد:

۱ - شلغم باید پر باشد، بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار

انگشت فرو برود پلاسیده و مانده است و چنان چه پخته و مصرف شود در روده ها تولید نفخ می کند. ۲ - پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد. ۳ - شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدند درونش روشن و شفاف باشد.

نکاتی در مورد طرز تهیه و استفاده :

هم برگ هم ریشه: باید دانست که لازم است از برگ شلغم خواه به صورت پخته یا خام در سوپ یا سالاد و یا خوراک های دیگر استفاده شود.

شلغم خام: مقداری از شلغم معمولی و شلغم روغنی (منداب) را به صورت خام بخورید . چرا که پختن ، سبب از بین رفتن " گلوکوسینولیت " در آنها می شود .

عصاره و شربت شلغم: به چند نحو می توان عصاره و شربت آن را به دست آورد:

۱- ابتدا وسط یک شلغم را خالی می کنند و در آن کمی شکر می ریزند . پس از مدتی آب در آن جمع می شود . آب را با قاشق برداشته و مصرف می کنند.

۲- برای این کار شلغم را با شکر سرخ به وزن مساوی در کمی آب می ریزند و به ملایمت حرارت می دهند .

۳- طریقه ی دیگر آن است که وسط شلغم بزرگی را خالی کرده و شکر سرخ درون آن می ریزند و پر می کنند و می پزند .

۴- شکل دیگر نیز آن است که شلغم را به شکل حلقه های گرد بریده و پیاز را نیز به همین شکل در می آورند . سپس طبقات شلغم و پیاز را در ظرف گردی بر روی حرارت می گذارند و هنگامی که گرم می شود به تدریج شربت آن جدا می شود . این شربت برای درمان سرما خوردگی و گلو درد بسیار نافع است و از آن می توان به عنوان قرقره نیز استفاده کرد که در موارد گلو درد به کار برده می شود .

مرهم و ضماد شلغم: در موارد دمل، کورک و هر نوع کانون التهابی و تورمی یا چرکی از ضماد پخته شده استفاده شده و بر روی موضع می گذارند .

همانند شلغم: ترب سیاه هم کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در بعضی مواقع غنی تر هم هست . بهتر آن است که ترب سیاه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل خام میل کنند تا از خواص آن به طور کامل بهره گیرند . می توان از این دو همراه سبزی های دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد .

انواع شلغم بخته: قبل از پختن ، پوست شلغم را بگیرید و قسمت ته آن را جدا کنید (یکی از علل تلخ شدن شلغم همین نگرفتن پوست آن است) شلغم های کوچک (با قطر زیر ۵ سانتی متر) را نیازی نیست پوست بگیرید البته قاچ های نازک شلغم را که ترد است می توان بطور خام هم مصرف کرد . اگر آن را بصورت تکه های کوچک در آورید طعم خوبی به سوپ شما می دهد .

آب پز کردن : تکه های کوچک را می توان با ۶ تا ۱۰ دقیقه جوشاندن به صورت نرم در آورد ولی پختن شلغم کامل حدود ۳۰ دقیقه طول می کشد .

سرخ کردن : شلغم را ریز کرده و در روغن زیتون و به همراه نمک و فلفل سرخ می کنیم . می توان آن را به همراه آب لیمو و سیر و پنیر و جعفری و آویشن صرف کرد .

شلغم تنوری: که در تنور یا اجاق فر یا لای زغال آتش مانند سیب زمینی بخته می شود.

آش شلغم: شلغم اثر مفید و موثری در درمان بیماری های تنفسی دارد. برای این منظور از سوپ یا آش آن استفاده می شود .

خوراکیهای دیگر از شلغم: در کشورهای مختلف جهان خوراکیهای متنوعی از شلغم فراهم می کنند از جمله کیک و شیرینی شلغم، برای اطلاع بیشتر به کتابهای مربوطه مراجعه شود.

هشدار: کسانی که از نظر هضم غذا یا معده دچار اشکال هستند و یا روده های ظریفی دارند ، باید در مصرف شلغم احتیاط کنند، و بطور خیلی کم ولی مداوم مصرف کنند، یا اینکه مشکل نفخ زایی آنها با گیاهانی ضد نفخ مانند آویشن شیرازی نعنای بونه.. چاره کرده و آنها همراه با ساییده یا عرق یا دم کرده آنها مصرف نمایند.

و الحمد لله رب العالمین

با تشکر از:

اعضای فعال خانواده مجله حیات اعلی

(برای جمع آوری محتویات)

و

مرکز طب جامع

(برای بازبینی و تصحیح و تکمیل لازم)

