

تره اسفناج

اسفناج یکی از گیاهان بومی کشور محسوب می‌شود که به دلیل خواص و فواید بسیار زیاد و فوق‌العاده‌ای که متخصصان تغذیه آن را همانند گنجینه‌ای گرانبها می‌پندارند، در سراسر جهان به تولید و پرورش آن می‌پردازند. مهم‌ترین خاصیت موجود در این گیاه بومی، ضد سرطانی بودن آن است که اهمیت مصرف آن را دوچندان می‌کند. پائین آمدن کلسترول خون، بهبود کم‌خونی، افزایش ترشحات لوزالعمده، تقویت اعصاب و ... تنها برخی از فواید مصرف اسفناج محسوب می‌شود که بیان‌کننده‌ی دلیل توصیه‌ی کارشناسان غذایی و پزشکان به مصرف این گیاه مغذی و مفید است. مردم استان اردبیل با استفاده از اسفناج، لپه، سیر، پیاز، رب انار، روغن، فلفل، نمک، زردچوبه و تخم‌مرغ، نوعی غذای بومی و سنتی به نام تره اسفناج را تهیه و طبخ می‌کنند. خوراکی بسیار لذیذ، مقوی و پرخاصیت که مصرف آن برای سلامتی مفید و ضروری است. البته افرادی که از بیماری ورم مفاصل، سنگ کلیه و مثانه رنج می‌برند، باید در مصرف آن نسبت به سایرین دقت بیشتری را منظور کنند.

