

العلماء يكتشفون سر القوة في السبانخ



يرتبط تناول السبانخ بشخصية با باي الكرتونية، فقد كان هذا البحار يتناول السبانخ فتنتفخ في الحال عضلات جسمه وتتضاعف قوته الجسمية، مما هو السر في ذلك؟

كان الإعتقاد الشائع بين الناس أن فائدة السبانخ تكمن في محتواه من عنصر الحديد، لكن حسب ما ذكرت وكالة الأسوشيوبيتد برس البريطانية فإن العلماء في معهد كارولينسكا في السويد قد اكتشفوا أن النيترات الموجودة في السبانخ وكذلك في الخضار ذات الأوراق الخضراء، تزيد قدرة خلايا الجسم على إنتاج الطاقة.

وتبيّن أن وجبة غذائية من السبانخ كافية لتزيد فعالية الميتوكوندريا في الخلايا وهي الجزيئات الصغيرة على شكل فاصولياء التي تغذي نشاط الخلايا والنمو.

والخضار ذات الأوراق الخضراء غنية بتلك المواد الكيميائية غير عضوية لم يكن العلماء سابقاً يعتقدون أنها تحمل قيمة غذائية إلى أن اكتشف العلماء في المعهد السويدي أن هذه الأوراق تحتوي على نيترات تزيد طاقة خلايا الجسم بشكل كبير.