العلماء يكتشفون سر القوة في السبانخ



إرتبط تناول السبانخ بشخصية باباي الكرتونية، فقد كان هذا البحار يتناول السبانخ فتنتفخ في الحال عضلات جسمه وتتضاعف قوته الجسدية، فما هو السر في ذلك؟

كان الإعتقاد الشائع بين الناس أن فائدة السبانخ تكمن في محتواه من عنصر الحديد، لكن حسب ما ذكرت وكالة الأسوشييتد برس البريطانية فان 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 يعتبرون أنها تحمل أية قيمة غذائية إلى أن اكتشف العلماء في المعهد السويدي أن هذه الأوراق تحتوي على نيترات تزيد طاقة خلايا الجسم بشكل كبير.