

הוא עשיר בנוגדי חימצון חשובים שמגנים עלינו ממחלות סרטן ומחלות כרוניות אחרות. הייחודיות שלו נובעת מתכולת הבטאלאינים שבו, המקנים לו את צבעו הסגול והיפה. הסלק מכיל מינרלים רבים כדוגמת: סידן, אשלגן, מגנזיום, אבץ ונחושת, והספיגה המהירה של הברזל שבו, מצוינת למצבי אנמיה. הסלק גם מכיל "כולין"- ויטמין ממשפחת ויטמיני ה-B, המסייע בניקוי הכבד מרעלים ושומנים. שאר חלקי הסלק מצוינים גם הם: הפיגמנטים בשורש הסלק מסייעים בניקוי הפסולת מהגוף. עלי הסלק מכילים חומצה פולית שחשובה להגנה מפני מומים בקרב עוברים, ועשירים בוויטמינים A, B, C ובסיבים תזונתיים שעוזרים לתפקודה של מערכת העיכול. מי שיש לו אבנים בכליות או בכיס המרה מומלץ שלא יאכל אותם, היות והם עשירים באוקסלט.

ומה לגבי מיץ הסלק? 100 גרם של מיץ סלק ביום, מורידים משמעותית את רמות לחץ הדם ומשפרים את תפקודי המוח

ובעיקר הזיכרון! אל תיבהלו אם תגלו שהשתן פתאם הפך אדום. זו בשל העובדה שבגוף האדם אין שום אנזים שיודע לפרק את מולקולת הבטאין שאחראית על צבע הבורדו החזק ולכן החלק שנספג לדם לא מתפרק בגוף, אלא יוצא בשלמותו בשתן...

