

5 فوائد للعرقسوس يحمى من السرطان ويعالج الإجهاد فى رمضان



الخميس 16 يونيو 2016 04:06 م

العرقسوس من المشروبات الشهيرة فى رمضان، ولدى بعض الأسر هو المشروب الرئيسى على مائدة الإفطار، ويحتوى على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الهامة التى تساعد فى علاج اضطرابات المعدة وأمراض الجهاز التنفسى والسمنة وغيرها من الأمراض

كشفت الموقع الأمريكى "fitnessyard" بعض فوائد العرقسوس للاستفادة منها بشكل كافى فى الحماية من الأمراض، وهى

1. حماية الكبد

أثبتت بعض الدراسات أهمية مشروب العرقسوس فى حماية الكبد وهى من العناصر الفعالة فى التخلص من السموم وتنظيم عمل الكبد بالإضافة إلى أن هذا المشروب يحتوى على مضادات للأكسدة تحمى الكبد من الدهون العالية والأضرار الناتجة عنها

2. التهاب المفاصل

بسبب احتوائه على مضادات للالتهابات فهو يساعد فى علاج التهاب المفاصل، ويقلل من مستويات مادة "السييتوكينات" التى تعالج التورم الذى يحدث بسبب الالتهابات

3. السرطان

أشارت العديد من الدراسات إلى أن العرقسوس به مواد كيميائية تساعد فى الوقاية من السرطان نظرا لتأثيره فى تقليل نمو الخلايا السرطانية

4. الإجهاد

عادة ما يعانى الكثيرون من الإجهاد بسبب الحر وقلة تناول المياه خاصة فى رمضان، وعند تناول العرقسوس على الإفطار يساعد فى منع حدوث خلل فى الغدة المسؤولة عن إنتاج الهرمونات التى تسيطر على الإجهاد

5. تقوية الجهاز المناعى

يحسن العرقسوس جهاز المناعة لأنه يعمل على رفع مستوى الإنترفيرون وهو عنصر مضاد للفيروسات الذى يقوم بدوره فى تحفيز عمل الخلايا المناعية ومكافحة الفيروسات المعدية مثل البكتيريا