

4 فوائد لا تتخيلها للعنب [] أبرزها حماية الجسم من ضرر العلاج الإشعاعى



السبت 25 يونيو 2016 04:06 م

يستمر البحث عن الفوائد الصحية العظمى للعنب الأرجوانى أو الأحمر، حيث وجدت دراسة مثيرة بواسطة الدكتورة ماريان ديلا فيرا، من جامعة جورجيا أن الريسفيراترول الموجود بالعنب يعزز فقدان الوزن []

وفى هذا السياق، كشف الموقع الطبى الأمريكى "Care 2"، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، عن فوائد مذهلة لتناول العنب الأحمر، وتشمل:

يحمى القلب

أظهرت البحوث أن الريسفيراترول الموجود فى العنب يعزز القدرة على تحسين تمدد الأوعية الدموية التى تسمح للدم بالتدفق بسهولة مما يجعل قطرها أكبر، وبالتالي يخفض ضغط الدم وتقديم زيادة الأكسجين والمواد المغذية إلى خلايا الجسم []

يحمى خلايا المخ من التلف

أثبتت الدراسات التى أجريت فى جامعة سويسرا أن العنب له القدرة على حماية الدماغ من التلف، ووجد الباحثون أن الريسفيراترول الموجود به يمنع تراكم الجذور الحرة، والتى تم ربطها إلى مرض الزهايمر []

يحسن قدرة الدماغ

فى دراسة بريطانية، وجد الباحثون أن الطلاب الذين يتغذون على العنب الغنى بالريسفيراترول ارتفع لديهم مستوى تدفق الدم إلى أدمغتهم بنسبة 200%، مؤكدين أنه يساعد فى تسريع الردود العقلية []

يحمى الجسم من أضرار الإشعاع

أكدت الدراسات أن العنب الغنى بالريسفيراترول يحمى الجسم من أضرار العلاج الإشعاعى المستخدم فى القضاء على السرطان []