

تقاوم سرطان الثدي ☐☐ تحافظ على نضارة الجلد ☐☐ تعرف على فوائد "المريمية"



الاثنين 15 يونيو 2015 12:06 م

تحتوي بذور " الشيا" أو المريمية، علي فوائد صحية كثيرة؛ حيث عدد تقرير نشر مؤخرًا بموقع "رعاية الصحة" الأمريكي، العديد من فوائدها وهي:

1. تعمل على تحسين عملية الهضم؛ نظرًا لاحتوائها على قدر كبير من الألياف الطبيعية، وتسهم في تعزيز نمو البكتيريا الطبيعية، التي تقوي المناعة وتسهم في السيطرة على الوزن☐

2. تسهم في محاربة السرطان؛ نظرًا لاحتوائها على حمض الفالينولييك، وثبت فاعلية هذا المركب في محاربة سرطان الثدي وعنق الرحم☐

3. تحتوي على قيمة غذائية عالية؛ حيث تحتوي على تركيزات عالية من البروتينات والألياف، وأحماض الأوميغا-3 السحرية، كما أنها تحتوي على الكالسيوم والفوسفور☐

4. مضادات الأكسدة: تحتوي المريمية على تركيزات عالية من مضادات الأكسدة، وأيضًا العديد من المركبات التي تحد من الالتهابات، وتسهم في الحد من شيخوخة الجلد المبكرة، حسب دراسة حديثة أشرف عليها باحثون في المكسيك☐

5. تسهم في الوقاية من الإصابة بمرض السكري، أحد أخطر الأمراض المزمنة التي تصيب أكثر من 350 مليون شخص على مستوى العالم☐

6. تعزز من مستويات الطاقة والنشاط حسب دراسة حديثة نشرت بدورية "Journal of Strength & Conditioning"، كما أنها تسهم في تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتحسين فرص السيطرة على الوزن.