

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأربعاء 11 شوال 1446 هـ - 9 أبريل 2025

أخبار النافذة

[الأهلي يعير الهلال ويضرب موعدًا مع صن داونز في نصف النهائي \(فيديو\)](#) ثاني زيادة اليوم بأسعار الذهب والدولار... عيار 21 يسجل 4445 جنيهًا إنفوجراف || أبرز الدول المتضررة من رسوم ترامب الحمركية 11 قتل بانهار عفار في أسبوط وسط إهمال الحكومة رفع أسعار الوقود خلال ساعات بمصر رغم تراجع الأسعار العالمية لماذا يجب على العالم مقاطعة أمريكا ترامب؟ الإبادة الجماعية الإسرائيلية تهدف لإحياء الحلم الصهيوني القديم: غزة بلا فلسطينيين قتل المسعفين في غزة: هكذا دمر صوت من القبر كذبة إسرائيل

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عريسة](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشف](#) » [أخبار خفيفة ومنوعات](#)

معلومة صحية : فوائد طبق الفول المدمس في شهر رمضان





الخميس 25 يونيو 2015 12:06 م

معلومة صحية - اعداد فريق نافذة مصر

فوائد طبق الفول المدمس في شهر رمضان

أثبت علماء التغذية بعض الإنصاف لهذا الطبق ، فقالوا إن الفول من البقول الغنية بالبروتينات اللازمة لبناء خلايا جسم الإنسان وتساعد على نموه ونشاطه، كما يحتوي على عنصر الحديد والأملاح المعدنية اللازمة للجسم بخاصة عند تحضير أطباق متنوعة منه تعتمد علي إضافة الملح والتوابل و الصلصة الحمراء وعصير الطماطم يجعل منه قيمة غذائية عالية، نتيجة إضافة بعض المواد الدهنية النباتية(مثل زيت الزيتون والزيت الحار أو بذر الكتان وزيت الذرة) والبروتينات اللازمة للجسم وللمخ لان إضافة الطماطم إليه تجعله غنياً بالفيتامينات اللازمة وكذلك عصير الليمون ، بالإضافة إلى البصل والثوم حيث يساعدان الجسم على تنظيف المعدة والأمعاء فيشعر الفرد بالنشاط والحيوية.

والفول أفضل من اللحوم، حيث يتميز بقدرته على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما أن الإكثار من أكله يعطي للجسم فوائد كبيرة ، بسبب وضع زيت الزيتون وبذر الكتان أو الزيت الحار عليه وهذا من شأنه أن يبعد الجسم عن الإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة وزيادة الوزن ، التي يسببها الإفراط في تناول اللحوم التي تحتوي على نفس القيمة الغذائية للفول.

[حقوق وحريات](#)

[بدء مناقشة ملف مصر الحقوقى بالأمم المتحدة وسط انتهاكات فجة](#)

الثلاثاء 28 يناير 2025 03:00 م

[اخبار فلسطين](#)

["بيت حانون" .. عمليات نوعية للمقاومة تعيد حسابات جنرالات الصهاينة](#)

الجمعة 10 يناير 2025 05:30 م

مقالات متعلقة

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتبوة"ى لعل عافتية ياغكن ينس_١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي.

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحل قديفم ح ناصن 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريذاحملا و ح ناصلا م ها .. ؟ ع ل ص لا ث و د د ي دا ف ت ت و ر ع ش لا ط قا س ت ع ن م ت ف ي ك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة ي و ر و ض ح ن ا ص ن ... ن ا ص م ر ي ف ة ض ا ي ر لا ة س ر ا م

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025