

معلومة صحية : " فائدة السوبيا "



الأحد 12 يوليو 2015 12:07 م

معلومة صحية : " فائدة السوبيا " :

وهو مشروب مفيد جدا لحصوات الكلي والمراره ولها قيمه غذائيه عاليه لاحتوائها الالياف الذائبه التي لها القدره علي تقليل نسبه الكوليسترول وتتنوع من الشعير وتمتاز بأنه مشروب مبرد مقبول، كما أن عملية تخمير السوبيا تعطيها نسبة جيدة من الحموضة بحامض اللاكتيك المرغوب إن لذة السوبيا وقيمتها الغذائية محفوفة بالمخاطر بسبب الطريقة التي تعد بها لاحتمال تلوثها بكميات كبيرة من بكتيريا القولون المسممة (كولاي) والتي تسبب المغص والإسهال والتسمم الغذائي ، ويزداد الأمر سوءاً بالإهمال في تداولها والذي يمارس اليوم في الشوارع وللإستفادة من هذا المشروب يقترح بأن يبستر (يغلى) ثم يبرد قبل شربه للقضاء على الميكروبات الضارة