

- [f](#)
- [t](#)
- [p](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

الأحد 30 رمضان 1446 هـ - 30 مارس 2025

أخبار النافذة

[مظاهرات حاشدة في نواكشوط تنديداً بالعدوان الإسرائيلي على غزة تجديد حيس 16 مواطناً بعد فترات إخفاء قسري بينهم فتاتان حماس توافق على مقترح تهدئة حديد في غزة وسط مخاوف من تعطيله من قبل الاحتلال عبد المنعم سليم حبارة أبرز أعلام الصحافة والسياسة المصرية...ذاكرة تأبى النسيان تزامناً مع اليوم الأول لعيد الفطر بغزة.. شهداء وجرحى في قصف صهيوني اختلاف في عيد الفطر.. دول تحتفل الأحد وأخرى الاثنين.. ومركز الفلك الدولي يكشف مفاجأة بالأسماء.. نيابة الانقلاب تحدد حيس 16 شخصاً بينهم 3 أشقاء وفتاتان النفط والغاز في مصر.. تراجع الإنتاج ونمو الاستهلاك](#)

□

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

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

"الشوفان".. فوائد عديدة وقيمة غذائية عالية





الأربعاء 2 ديسمبر 2015 12:12 م

الأطعمة التي نتناولها يومياً قد يكون لها تأثير على صحتنا ، و القليل منا يتناول حبوب الإفطار يومياً ومن ضمن الأطعمة المفيدة لنا هو الشوفان والذي لا نلقي له أهمية رغم فوائده

أهم الفوائد التي يحتويها الشوفان:

- 1- يعتبر الشوفان من أحد الوسائل للسيطرة علي الغضب خصوصاً إن كن من الأفراد التي تغضب بسرعة فهو من مهدئات الأعصاب الجيدة .
- 2- الشوفان واحد من أفضل المصادر التي يمكن الحصول من خلالها على مادة (Inositol) وهي تعتبر من المواد الهامة للمحافظة على معدلات الكوليسترول الطبيعية بالدم .
- 3- الميزة التي يحتوي عليها الشوفان هو احتوائه على أغنى المعادن التي يحتاج إليها الجسم مثل الكالسيوم و البوتاسيوم و الماغنسيوم ، مما يعني إنه مصدر جيد لنظام غذائي سليم للجسم بدون كسب سعرات حرارية كثيرة .
- 4- يوصف الشوفان للإشخاص التي تعاني من الإكتئاب أو الحزن ، لأنه يُعد مضاد طبيعي للاكتئاب و القلق وكما ذكرنا و الاضطرابات العصبية .
- 5- لكل شخص يريد فقدان الوزن يتبع حميه غذائية يعتبر الشوفان حل مثالي له فيمكنه تناوله كوجبة إفطار مثاليه ، فهو يحتوي على نسبة عالية من الألياف مما يجعله ضمن قوائم الاغذية التي لا تؤدي إلى السمنة و ذات سعرات حرارية منخفضة .
- 6- يعتبر الشوفان من أحد الأطعمة التي تقي الإنسان من الإصابة بسرطان الأمعاء و لذلك يُنصح بتناوله مرتين على الأقل أسبوعياً .
- 7- الشوفان من الأغذية المفيدة للإشخاص التي تعاني عادة من الإمساك فهو أفضل بكثير من الأدوية التي تؤخذ لمعالجة الإمساك .
- 8- كما ذكرنا إن الشوفان يحتوي على نسبة عالية من الالياف و هي بدورها تعمل على خفض الكوليسترول الضار في الجسم “إل دي إل” دون إن تتسبب في خفيض الكوليسترول الجيد “إتش دي إل” .
- 9- اكدت الابحاث إن من يتناول الشوفان باستمرار يكون نسبة تعرضه لمشاكل و أمراض القلب أقل بكثير ممن لا يتناوله .
- 10- يحتوي الشوفان على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مما يجعله هام جداً للجسم لحمايته من الأمراض المختلفة كتجلط الدم و أمراض القلب و السرطان .

الفوائد الجمالية للشوفان:

يستخدم الشوفان لتلين الجلد وترطيبه و إعطائه نعومه وايضاً لمعالجة مشكلة جفاف الجلد وكذا استخدامه كمنظف للبشرة لإزالة البثور والرؤوس السوداء وذلك كله عن طريق خلطات معينة يتم فيها إضافة الشوفان إلى إغذية اخري.

الافراد الذين يجب عليهم عدم الإفراط في تناول الشوفان :

الفئة الأولى هم المصابين بارتفاع حمض البوليك ” مرض النقرس ” الابتعاد عن تناول الشوفان لما يحتوي من نسب عليه من البروتينات .
الفئة الثانية التي يحذر عليها تناول الشوفان هم الإشخاص التي ترفض اجسامهم الجولتين أو ” بروتين الغلال ” حيث يصيبهم عسر الهضم و اضطرابات في المعدة من تناول اي غلال بها بروتينات و التي من ضمنها الشوفان .

طرق إعداد الشوفان:

- 1- يضاف الشوفان إلى الحليب صباحا ويمكن تناوله كوجبة إفطار مثاليه تمد الإنسان بالطاقة والحيوية والمواد الغذائية التي يحتاج إليها بدون

- إن تزيد في وزنه، ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من عسل النحل لتلك الوجبة لتكتمل فوائدها .
- 2- يمكن إضافة الشوفان إلى قطع الفاكهة الصغيرة في طبق سلطة الفاكهة بعد الغداء بثلاث ساعات فسيكون لذلك الطبق فوائد عديدة للجسم إذ تجتمع فوائد الفاكهة و الشوفان في وجبة مثاليه .
- 3- يمكن إضافة الشوفان إلى طبق الشورية ليعطيه نكهة أفضل وفائدة أكثر .

[الأسرة](#)

[17 نصيحة مهمة للتعامل مع الطفل العنيد في المذاكرة أيام الامتحانات](#)

الأربعاء 1 يناير 2025 11:00 م

تراث

[السير إلى الله](#)

الست 7 ديسمبر 2024 08:00 م

[مقالات متعلقة](#)

#١٠ يودملا طوقسلا لويقرة:ن ودرغمو .. "رتيوت" على عل عافتية يافكن ينس

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

س مشلا عشا ن مك ترايسة يامحلا قديفمح ئاصن 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريذاحملا وحا صلا م ها ..؟ علصلا ثودح ي دافتو رعشلا طاقاستع عنمة فيك

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

ة يرورضح ئاصن ... ناضم ري فة ضايرلا ةسرامم

[ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مبدا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)

- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025