

9 فوائد صحية هامة للفجل



الجمعة 15 يناير 2016 12:01 م

بعد الفجل من ضمن الأطعمة التي لا تنصدر قائمة الخضروات المفضلة عادة، ولكن فوائده الصحية هامة جدا للصحة ، إليك ما تحتاج معرفته عن فوائد الفجل:

يحتوي الفجل على مواد كيميائية نباتية منها مادة الانثوسيانين ذات الخصائص المضادة للسرطان[] تعمل هذه المواد كمضادات قوية للأكسدة تساعد على الوقاية من السرطان[]

تنظيم ضغط الدم[] الفجل غني بالبوتاسيوم الذي يساعد على حفظ التوازن مع الصوديوم وإبقاء ضغط الدم تحت السيطرة[] وقد وجدت دراسة أن أوراق الفجل خفضت ضغط الدم المرتفع لدى المرضى المشاركين في التجربة من 214 إلى 166.

مفيد لمرضى السكري[] لا يسبب الفجل أي ارتفاع في مستوى السكر بالدم، كما أنه غني بالألياف الغذائية المفيدة لمرضى السكري[] لتخفيف البرد والسعال[] إذا كنت مصاباً بالبرد سيكون أكل الفجل فكرة جيدة[] للفجل خصائص مضادة للاحتقان تساعد على تطهير المخاط[] كذلك يحسّن الفجل المناعة[]

يكافح الإمساك[] إلى جانب محتواه الغني بالألياف التي تحسن عملية الإخراج، يساعد الفجل على تسهيل إفراز العصارة الهضمية والصفراء، ويفيد ذلك الجهاز الهضمي بشكل عام[]

تخفيف الوزن[] ينبغي إدماج الفجل ضمن أي نظام غذائي لفقدان الوزن لأنه غني بالألياف التي تعزز الإحساس بالشبع، ويحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية[]

لمرضى الربو[] يحارب الفجل حساسية الجهاز التنفسي، ويحمي بطانته ضد الالتهابات[]

البشرة[] يساعد الفجل على أن تبدو بشرتك أصغر سناً نظراً لمضادات الأكسدة القوية التي يحتويها، والتي تحمي خلايا البشرة من التلف[]

صحة الكليتين[] يساهم الفجل في إزالة السموم من الجسم، ويحسن وظائف الكلى[]