

ماذا يحدث للجسم عند شرب ماء الأرز؟



الأربعاء 1 مارس 2017 05:03 م

احتل الأرز المرتبة الأولى ضمن الحبوب المستهلكة عالمياً لأنه يغطي 20 في المائة من حاجة الطاقة البشرية في أنحاء العالم
وبالإضافة الى أنه غني بالكربوهيدرات النشوية والبروتينات، يمكن أن يكون ماء الأرز المستخدم في الطهي مستحضراً جمالياً وصحياً

ما هي منافع ماء الأرز؟

-تسهيل عملية الهضم: إنه غني بالمواد الغذائية الأساسية، والفيتامينات والمعادن المفيدة لالتهاب المعدة والأمعاء أو حتى الإسهال
إن احتواءه على نسبة عالية من الألياف والنشا، يجعل عملية الهضم أسهل
إن هذا الماء يساعد على القضاء على الغازات، ويحمي من البكتيريا المعوية

- مضاد للالتهابات: إن ماء الأرز المستخدم في الطهي غني بحمض para-aminobenzoïque، وهو مضاد للأكسدة والالتهابات القوية، ما يحمي أغشية الخلايا من ملوثات الهواء
ننصحكم بشرب 3 أكواب من الأرز في الأسبوع في فترة تغير المواسم لضمان صحة جسمكم

- مضاد طبيعي للشيخوخة: إن ماء الأرز غني بـ inositol، فيتامين B7 الضروري لإنتاج الطاقة ونشاط عملية الأيض وحسن سير العمل في الجهاز العصبي، صحة الجلد والشعر والعينين وتباطؤ شيخوخة الخلايا وبالتالي إن استخدام هذا الماء بطريقة منتظمة هو وسيلة طبيعية لحماية البشرة من الشيخوخة