

7 أطعمة تستخدم بشكل طبي لعلاج الأمراض ☐☐ منها "الفول"



السبت 6 مايو 2017 03:05 م

بعض من المرضى لا يفضلون تناول الأدوية الكيميائية للتداوي، ويبحثون عن العلاج في الأطعمة المختلفة أو غيرها من الوسائل ☐ ويصف عدد من الأطباء بعض الأطعمة للتحكم بالوزن، والوقاية من بعض الأمراض وعلاج بعض الحالات الصحية المزمنة، بحسب "CNN". وقال الأخصائي في طب التغذية والدكتور ميلينا جامبوليس، إن "الخبراء الصحيين يفضلون التحدث عن أنماط ومجموعات من الأطعمة الصحية، التي تعمل مع بعضها البعض على تحسين حالات صحية معينة☐"

وهناك بعض الأطعمة التي تساعد في الشفاء العديد من الأمراض والأعراض، وهي:

- العسل من الحنطة السوداء: ويساعد هذا العسل في مداواة السعال لدى الكبار والأطفال أيضًا ☐

- المخلات: وتكافح الإسهال لاحتوائها على البكتيريا التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، ويمكن استخدام هذه الأطعمة المليئة بالبكتيريا لمنع وعلاج الإسهال المرتبط بالمضادات الحيوية وأعراض القولون العصبي، والإسهال عند الأطفال والأكزيميا والحساسية☐

- الزنجبيل: ويوصف لعلاج تقلصات الطمث، ويمكن وضعه في الشاي لمنع الغثيان أو ألم البطن☐

- النعناع: لديه فاعلية في معالجة تشنج البطن وأعراض القولون العصبي☐

- الكركم: ويستخدم بشكل طبي في علاج التهاب المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، والوقاية من مرض الزهايمر☐

- سمك السلمون: أيضا السلمون لديه القدرة على مكافحة الالتهابات، حيث يُعتبر سمك السلمون إحدى أفضل المصادر الغذائية لأحماض الأوميغا 3 الدهنية، وهذه الدهون أساسية لعلاج حالات الالتهابات أو المناعة الذاتية، كما يساعد في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية، ومتلازمة التمثيل الغذائي، والتهاب المفاصل☐

- الفول: لديه القدرة على رفع مستويات السكر في الدم، فيما تساعد الفاصولياء على خفض مستويات السكر في الدم والسيطرة على ارتفاع الكوليسترول في الدم