

بمناسبة العيد والأضاحي ☐☐ 9 فوائد مذهلة لـ "لية الخروف"



الجمعة 8 يوليو 2022 03:52 م

تعد عملية توزيع الأضحية إحدى أبرز الموضوعات التي تحظى باهتمام كبير بين أفراد العائلة ☐ وأثبتت الدراسات الحديثة أن لشحم الخروف أو "اللية" العديد من الفوائد لجسم الإنسان فهي لا تحتوي على الكولسترول أو الدهون الثلاثية، لذلك ينصح بتناولها من حين لآخر بكميات معتدلة ☐

وفي نفس الوقت يحظر تناوله لمن يعانون من أمراض القلب والشرايين والجلطات والكبد والمرارة ☐ وفقاً للدكتورة سالي الفقي، رئيس قسم الإرشاد بعديرية الطب البيطري بمحافظة الغربية، بحسب "اليوم السابع".

وبحسب الفقي فإن لـ "لية الخروف" 9 فوائد:

- 1- سهل الهضم لا يحمل ثقل على الجهاز الهضمي ☐
- 2- تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، حيث إنه قادر على القضاء على الشعور بالجوع واستعادة مخزون الطاقة الضائعة، ويستخدم من قبل الرياضيين، وكذلك من قبل الأشخاص في المهنة المتعلقة بالعمل البدني الشاق ☐
- 3- تحتوي على مجموعة من الفيتامينات وخاصة فيتامين A.
- 4- تزيل السموم من الجسم ولها خصائص مضادة للأكسدة ☐
- 5- تحسن الدورة الدموية ☐
- 6- ترمم الأنسجة التالفة ☐
- 7- يحسن الأداء العقلي ويحافظ على خلايا المخ ☐
- 8- لها تأثير إيجابي على حالة الجلد والشعر والأظافر ☐
- 9- يصنع منها سمن الودك، وهو دسم اللحم والذي يستخرج عن طريق الصهر ويكون بديلاً للسمن والزيت وهو مستخدم منذ القدم لوروده بالطب النبوي تحت مسمى الشحم ☐

وأشارت الفقي إلى أنهم كانوا في القدم يهتمون بالشحم قبل اللحم وذلك لقيمته الغذائية الغنية بالطاقة والتي كانوا يحتاجونها في البرد، وكان الجزار في ذلك الوقت يبيع الشحم أعلى من اللحم وكان يغش الشحم باللحم، مضيئة: ولكن مع مرور الزمن والتطور الحاصل بدأ الكثير من الناس يستغنون عن صنعه لتوافر الكثير من المنتجات البديلة من السمن والدهون، وهناك من لا زال إلى الآن يستعمله بدل السمن بالطبخ والكل يتفق أن لية الخروف ليست شحماً مضرراً خاصة إذا لم يستعمل بكميات كبيرة وبكثرة ☐