

فوائد تناول الكركديه على الريق في إفتار رمضان



السبت 11 مارس 2023 07:38 م

يعتبر الكركديه واحدًا من المشروبات الرمضانية الأساسية على مائدة الإفطار، والذي يقبل على تناوله الكثيرون كبارًا وصغارًا نظرًا لمذاقه المميز، كما يحتوي الكركديه على العديد من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم [] ويساعد تناول 2 كوب من الكركديه على المعدة فارغة لمدة شهر على خفض ضغط الدم المرتفع بشكل واضح مقارنة بتناول الأدوية المخصصة لذلك، وهو ما كشفتته دراسة بريطانية أجريت على 70 شخصًا، حسبما نشر موقع "Healthy Eating". وأرجع الخبراء السبب إلى تأثيرات مضادات الأكسدة الموجودة في الكركديه والتي تساهم في خفض الكوليسترول أيضًا وضبط معدلات السكر في الدم [] وعلى الرغم من اعتقاد البعض بأن الكركديه من المشروبات الحمضية التي لا يجب تناولها على الريق حتى لا تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي، فإن الباحثون قد أكدوا أن الكركديه لا يحتوي على الفيتوكيميكال المسبب للالتهابات، والذي يعتبر من المواد النباتية الكيميائية []

فوائد الكركديه للجسم

هناك العديد من الفوائد الصحية التي يمكن أن تدفع الشخص لتناول الكركديه، ولكن بشرط عدم إضافة كمية كبيرة من السكر إليه، وتشمل ما يلي:

- الوقاية من تلف الخلايا والأنسجة في الجسم لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة []
- خفض ضغط الدم المرتفع، ومن ثم يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية []
- تحسين معدلات الدهون في الدم []
- زيادة مستويات الكوليسترول الجيد وخفض الضار []
- تعزيز صحة الكبد []
- تعزيز فقدان الوزن ومحاربة السمنة []
- الوقاية من السرطان، وخاصة سرطان البروستاتا والمعدة والجلد والثدي []
- خفض مخاطر التعرض للعدوى البكتيرية، ولا سيما الالتهاب الرئوي والتهابات المسالك البولية []
- وقف نشاط بعض البكتيريا المسببة للغازات وتشنجات المعدة والإسهال []