

فوائد تناول السبانخ يوميا



الأحد 14 مارس 2021 09:46 م

تعد السبانخ من الخضروات الورقية الأساسية في ثلاثيات الكثيرين نظرا لتعدد استخداماتها، سواء في إعداد السلطة أو العصائر أو كحشوة للمعجنات، وما إلى ذلك []
وفي هذا التقرير الذي نشرته مجلة "إيت ديس نوت ذات" (Eat This, Not That) الأميركية، قالت الكاتبة شايان باكغهام إن الاستخدامات اللانهائية للسبانخ ليست السبب الوحيد وراء كونها من الخضروات المفضلة للكثيرين []
وتُعرف السبانخ بكونها غنية بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة، وخاصة صحة القلب والعينين، كما أنها منخفضة السعرات الحرارية []
وفيما يلي، أهم تأثيرات السبانخ على جسمك إذا واطبت على تناولها:
التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، إذ تعد الخضروات الورقية، على غرار السبانخ واللفت، من الأطعمة المفيدة لصحة القلب []
وقد توصلت دراسة نُشرت في عام 2017 إلى أن مادة اللوتين (lutein)، وهي مضادة للأكسدة موجودة في السبانخ، تساعد في تخفيف الالتهاب لدى الأشخاص المصابين بمرض القلب التاجي []
حماية صحة العين، إذ تقلل مادة اللوتين من خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر (age-related macular degeneration)، وهو السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى الأشخاص البالغين من العمر 50 عاما أو أكثر []
الحد من ارتفاع ضغط الدم، ويرجع ذلك بشكل كبير إلى احتواء السبانخ على نترات طبيعية (naturally-occurring nitrates) تسهم في توسع الأوعية الدموية وتحسن تدفق الدم [] وهذا بدوره يزيل بعض الضغط عن القلب ويسمح بانخفاض مستويات ضغط الدم []
وقد وجدت دراسة نُشرت في عام 2016 أن البالغين الأصحاء الذين شربوا مشروب السبانخ أو عصير الشمندر أو مشروبا يحتوي على الجرجير، قد انخفضت لديهم مستويات ضغط الدم انخفاضاً ملحوظاً في غضون ساعات قليلة []
التقليل من خطر التدهور المعرفي، إذ يمكن أن يسهم تناول السبانخ في حماية صحتك العقلية، حيث أظهرت إحدى الدراسات التي شارك فيها حوالي ألف من كبار السن، أن أولئك الذين تناولوا كمية أكبر من الخضروات الورقية -على غرار السبانخ- قد سجلوا انخفاضاً ملحوظاً في معدل التدهور المعرفي []
كما كشفت البيانات أن الأشخاص الذين يتناولون حصة واحدة أو حصتين فقط من الخضروات الورقية كل يوم يتمتعون بالقدرات المعرفية ذاتها لشخص يصغرهم بـ11 عاما، مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوها بتاتا []
تعزيز نضارة البشرة، فالسبانخ غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، التي من شأنها أن تساعد في تعزيز نعومة ونضارة بشرتك، وخاصة فيتامين "إيه" (A) المهم للحفاظ على نضارة البشرة []