

# الخبز

الصحة ,

5 ديسمبر 2020 21:31 مساء

## أطعمة شافية 7





## الزيتون يقى من الأمراض

ومضادات الأكسدة القوية الأخرى. تشير الدراسات إلى أنه غذاء مفيد E يمتاز الزيتون بأنه غني بدرجة كبيرة بفيتامين للقلب وقد يحمي من هشاشة العظام والإصابة بأمراض السرطان؛ ومن الجيد أنه يتوفر في كثير من الدول ويمكن تناوله في أوقات مختلفة من اليوم. يتم استخراج الدهون الصحية في الزيتون لإنتاج زيت الزيتون؛ وهو أحد المكونات الرئيسية للنظام الغذائي لشعوب دول حوض البحر الأبيض المتوسط، المعروف بأنه من أكثر الأنظمة الغذائية الصحية.

## زيت الأوريغانو للالتهاب البكتيري

يمتاز المكون الرئيسي لزيت الأوريغانو «كارفاكروول» بأن له خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للميكروبات. وفقاً لمراجعة في إصدار عام 2016 من الطب التكميلي والبدل القائم على الأدلة فإن الكارفاكروول يمنع بشكل فعال تكاثر مسببات الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية مثل «الإشريكية القولونية». يمكن أن تكون تلك الخصائص فعالة أيضاً ضد أنواع البكتيريا التي تسكن الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي العلوي والمسالك البولية؛ ما يساعد في مكافحة الالتهابات.

## الألوفيرا يشفي الجروح

تُعرف نبتة الألوفيرا بفوائد متعددة للبشرة؛ ولأنها تحتوي نبتة الألوفيرا على مركبات مضادة للالتهابات تسرع عملية

التئام الجلد المهتاج، بالإضافة إلى أنه مادة مضادة للبكتيريا تحارب الالتهابات المحتملة التي تهدد الجروح وتعوق شفاءها. أشارت الأبحاث الحديثة إلى تلك النبتة يمكنها تسريع عملية الشفاء لجروح الحروق الطفيفة أسرع بحوالي 9 أيام من الأدوية التقليدية

## البرتقال يحارب الالتهابات

يشتهر البرتقال بخصائصه المضادة للالتهابات والتي تساعد على علاج أي التهاب أو تورم. يعتبر البرتقال فاكهة قوية للغاية من حيث مضادات الأكسدة وهذه الخاصية هي التي تهيمن على جميع الخصائص الأخرى. يلعب حمض الأسكوربيك وبيتا كاروتين الموجودان في البرتقال دوراً حيوياً في تخلص الجسم من الشوارد الحرة التي قد تؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالسرطان.

## يحمي الأعصاب D فيتامين

أمراض التنكس العصبي بصورة عامة، كما أنه مهم لوظائف حيوية بالجسم ولكن لا يستطيع الجسم D يمنع فيتامين تصنيعه، بل يتحصل عليه من الغذاء ومن التعرض لضوء الشمس. وفقاً للدراسات الحديثة فإن الحفاظ على مستويات عالية من ذلك الفيتامين بالجسم يساعد على تقليل خطر الإصابة بالتصلب المتعدد؛ ووجد البحث أنه مقابل كل 50 % نانومولار لكل لتر زيادة في جرعة ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض التنكس العصبي بنسبة 39

## الجرجير يمنع هشاشة العظام

يلعب K. الجرجير غني بالعديد من العناصر الغذائية الرئيسية لصحة العظام بما في ذلك الكالسيوم وفيتامين دوراً في عميلة الاستقلاب بالعظام، ونقصه يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بكسور العظام. تعتبر K فيتامين الخضراوات الورقية الخضراء أحد المصادر الغذائية الأساسية، لذلك الفيتامين، ويحتوي كوب واحد من الجرجير على 21.8 ميكروجرام منه؛ وهي جرعة جيدة حيث إن الجرعة اليومية الموصى بها 80 ميكروجرام

## الخبز الأسمر يضبط السكري

يساعد تناول 3 جرامات من البروتين لكل وجبة. في إبطاء امتصاص الجلوكوز وتقليل ارتفاع الأنسولين، وبتناول وجبة تجمع بين الألياف والبروتين يصبح الشخص أكثر شعوراً بالشبع لفترة أطول. يشكل الخبز الأسمر مصدراً جيداً للألياف الغذائية كونه مصنعاً من الحبوب الكاملة، لذلك يفيد مرضى السكري في ضبط مستويات السكر بالدم

## الحساء يقوي جهاز المناعة

كان الحساء، وخاصة حساء الدجاج، وما زال نصيحة قديمة لعلاج نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي. يعتبر الحساء طعاماً يمد الجسم بفوائد صحية يمكن أن تخفف من أعراض البرد؛ ولكن يعتمد مدى فاعليته على مكونات المرق. يعمل من ناحية أخرى على تعزيز جهاز المناعة الذي يسهم في التصدي للعدوى ومنع الالتهابات الناجمة عنها، لذلك فهو غذاء مهم في فصل الشتاء.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.