

القلقاس منجم فوائد صحية



عددت خبيرة التغذية الهندية مونمام جانيريوال فوائد مذهلة للقلقاس، قد تدفعك إن كنت من غير محبي هذا النوع من الخضار الجذرية إلى إعادة حساباتك مرة أخرى.

E وفيتامين C وقالت إن هذه الخضار الجذرية غنية بالألياف ومضادات الأكسدة والبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين والنشا المقاوم (يغذي البكتيريا الجيدة في الأمعاء).

وأضافت جانيريوال، وفق صحيفة «تايمز أوف إنديا»، أن القلقاس يحتوي على العديد من الفوائد الصحية الأخرى، فهو يساعد على الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة، ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

ولأنه غني بالألياف، فهو فعال أيضاً في إنقاص الوزن، ويمنع من الإفراط في تناول الطعام.

وقالت جانيريوال: «يحسن إدارة نسبة السكر في الدم، وصحة الأمعاء والقلب وعلى الرغم من كونه نباتاً نشويماً، إلا أنه يحتوي على نوعين من الكربوهيدرات التي تعتبر رائعة للتحكم في نسبة السكر في الدم: الألياف والنشا المقاوم. كما أنه يبطئ عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات الأخرى، ويمنع حدوث طفرات في نسبة السكر في الدم».

ونصحت خبيرة التغذية بجعل القلقاس جزءاً من النظام الغذائي خلال موسم الشتاء للاستفادة من فوائده الصحية

الغزيرة ومذاقه اللذيذ.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2026"