

الفوائد الصحية للكوسة



إعداد: راندا جرجس

تعتبر الكوسة واحدة من الخضروات الغنية بالعديد من الفوائد الصحية التي تحمي الجسم من الأمراض، وتعزز الصحة العامة، وأهمها تنظيم عملية الهضم لأنها تحتوي على كمية جيدة من الماء والسوائل والألياف، وتعمل على حماية الأمعاء من القرحة، وتساهم في إنقاص الوزن.

تحتوي الكوسة على مجموعة من العناصر الغذائية والمعادن وكمية جيدة من حمض الفوليك والبوتاسيوم - الذي يسيطر على ضغط الدم في الجسم، وبالتالي الحفاظ على صحة القلب، كما يساهم في تكوين عظام قوية - وفيتاميني «إيه» و«سي» المضاد للأكسدة التي تحمي العيون من الأمراض المتعلقة بتقدم السن، وتساهم في محاربة الالتهابات، والبيتا كاروتينات، واللوتين، وغيرها.

وتُعد الكوسة مصدراً رائعاً لفيتامينات عائلة فيتامين (بي) التي تعزز عملية الأيض في الجسم وتساهم في تحسين الصحة العقلية والنفسية والحد من التعب والإرهاق، كما تُصنف ضمن العناصر الهامة في النظام الغذائي لمرضى داء السكري،

وتساعد قشور الكوسة بشكل خاص في موازنة هرمونات الغدة الدرقية والأدرينالين وتنظيم مستويات الأنسولين في الجسم

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"