

## الكوسة «تنظم الهضم»



### إعداد - راندا جرجس

تعتبر الكوسة واحدة من الخضراوات الغنية بالعديد من الفوائد الصحية التي تحمي الجسم من الأمراض، وتعزز الصحة العامة، وتحتوي على كمية جيدة من الماء والسوائل والألياف التي تسهم في إنقاص الوزن، وتنظيم عملية الهضم وتعمل على حماية الأمعاء من القرحة.

وتحتوي الكوسة على مجموعة من العناصر الغذائية والمعادن القيمة مثل: فيتامين (أيه، سي) المضاد للأكسدة التي تعمل على حماية العيون من الأمراض المتعلقة بتقدم السن، وتسهم في محاربة الالتهابات، والبيتا كاروتينات، واللوتين، وغيرها، إضافة إلى حمض الفوليك والبوتاسيوم الذي يسيطر على ضغط الدم وصحة القلب في الجسم، كما يسهم في تكوين عظام قوية.

وتعد الكوسة من أهم مصادر مجموعة الفيتامينات (بي)، التي تعزز عملية الإيض في الجسم، وتسهم في تحسين الصحة العقلية والنفسية والحد من التعب والإرهاق، كما تُصنف ضمن العناصر المهمة في النظام الغذائي لمرضى داء

السكري، كما تساعد قشور هذا النوع من الخضراوات على موازنة هرمونات الغدة الدرقية والأدرينالين وتنظيم مستويات الأنسولين في الجسم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.