الصحة ,

16 أغسطس 2022 00:37 صباحا

فوائد صحية للبقدونس 8







كشف دراسة بريطانية جديدة عن 8 فوائد صحية للبقدونس:

1. يقلل الالتهاب

الالتهاب من أكثر الأعراض العامة ضرراً، لأنه عامل مساهم في تطور العديد من الحالات الطبية ويضعف الجسم.
ويحتوي البقدونس على العديد من مضادات الأكسدة مثل فيتامين C وA وE، التي تساعد في تقليل الالتهاب

والفلافونويدات التي تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك السرطان وتصلب الشرايين وألزهايمر ومرض باركنسون وغيرها.

2. يقوي العظام

في الواقع، ستوفر لك كمية من حوالي عشرة سيقان الحصة اليومية الموصى بها من K يحتوي البقدونس على فيتامين الفيتامين. ضمان تناول كمية كافية من الفيتامين يحمي العظام من الكسور، لأن هذا الفيتامين مسؤول عن البروتين المستخدم في بناء العظام وتجلط الدم.

3. يمنع التجاعيد ويفيد البشرة

الضروري لإنتاج الكولاجين في الجسم، وهي المادة التي C قد يفيد تناول البقدونس مظهر الجلد. فهو غني بفيتامين تخلق بنية ومرونة الجلد وتساعد على تنعيم التجاعيد الدقيقة.

4. يساعد على الهضم

يساعد البقدونس على الهضم لاحتوائه على مركبات طبيعية تساعد في التخلص من الغازات من الجسم.

5. ينعش النفس

حاول مضغ بعض أوراق البقدونس إذا كنت ترغب في تحسين رائحة الفم الكريهة، البقدونس فعال جداً في القضاء على الروائح الكريهة وخاصة رائحة الثوم والبصل.

فقط لا تنس التحقق بعد ذلك من عدم وجود خضراوات عالقة في أسنانك.

6. يعالج التهابات المسالك البولية

إذا كنت تعاني التهابات المسالك البولية المتكررة، فحاول إضافة المزيد من البقدونس إلى نظامك الغذائي. يحتوي البقدونس على مكونات كيميائية تشجع على تقلصات عضلات الأمعاء والمثانة والرحم. وقد يساعد أيضا في علاج التهابات المسالك البولية واضطرابات المعدة وحتى آلام الدورة الشهرية.

7. يحافظ على الرؤية

والذي يعتبر استهلاك كمية كافية منه مهما بشكل خاص لصحة العين والرؤية A البقدونس يحتوي على فيتامين الطبيعية، ومن بين أمور أخرى مشاكل جفاف العين والعمى الليلي وإعتام عدسة العين.

8. يقي من أمراض القلب

يحتوي البقدونس على حمض الفوليك الذي يساعد على تنظيم المستويات الطبيعية من حمض أميني يسمى هوموسيستين، وهذا مهم لأن المستويات العالية من الحمض ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية يعتبر حمض الفوليك حساسا للحرارة، لذا للحصول على هذه الفائدة، ومن المهم C الدموية. وعلى غرار فيتامين

.تناول البقدونس الطازج

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©