

تعرف إلى الأطعمة المفضلة لتعزيز وظائف أعضاء الجسم



إعداد: راندا جرجس

يُعد اتباع النظام الغذائي الصحي وتناول القمح والرز، والحبوب، والخضراوات والفواكه، واللحوم، ومنتجات الألبان، مع التقليل من استهلاك الملح والسكر والدهون المصنعة أهم الخطوات التي تساهم في تقوية جهاز المناعة والحماية من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان، والحفاظ على سلامة أعضاء وأجهزة الجسم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

وكشفت الأبحاث الطبية أن لكل عضو من أعضاء الجسم بعض المحاصيل الطبيعية ووجبات الأطعمة التي تساعد في تعزيز وإتمام وظائفه على أكمل وجه، وتُشعره بالارتياح.

يفتقر الجسم لشرب الماء باستمرار لدعم حيوية الجسم وسلامة الأجهزة، ويعتبر الأفضل للكليتين -

تناول الجرجير بشكل منتظم يساهم في تنعيم الشعر والحفاظ على صحته وجماله، فهو من أفضل المحاصيل التي -

.تعزز نمو الشعر

يعتبر الثوم أهم الخضراوات التي تساعد في تقوية الجهاز المناعي، والأكثر فاعلية للوقاية من الأوبئة والأمراض، -
وذلك عن طريق تناوله صحيحاً أو إضافته إلى الأطعمة والوجبات

يحتاج الجهاز العصبي للحفاظ على صحته وسط ضغوط الحياة اليومية المشحونة، ويعتبر القمح الغذاء المثالي -
للدماغ، أما المخ فالوجبات المفضلة له هي العنب وجوز الهند والسمك

يسعى الجميع للحصول على اللياقة البدنية العالية والجسم المشدود، ويمكن الحصول على ذلك عن طريق عصير -
الجزر لتعزيز صحة العضلات، أما المفاصل والركبتين فيدعمهما تناول البرغل وزيت الزيتون

.يُعد التفاح من أكثر الفواكه التي تفيد صحة الجسم بشكل عام، إلا أنه الأفضل بشكل كبير لصحة القلب -

.يعمل تناول اللبن والتفاح بانتظام على إراحة الأمعاء الغليظة، أما المعدة فوجبته المفضلة البطاطا -

يصنف العنب والتمر ضمن الثمرات صغيرة الحجم، ولكنها ذات مفعول كبير في الحفاظ على صحة الكبد، ويعتبر -
الترمس الأفضل للبنكرياس

.يعزز تناول الشمندر الأحمر كمية الدم في الجسم -

.يلعب القرنبيط والبروكلي دوراً مهماً في دعم صحة الرئتين -