

## الخروب.. شراب لذيذ و مفيد للجسم بـرمضان



الشارقة: مها عادل

،عصير الخروب من المشروبات الرمضانية الطبيعية و التقليدية، والتي يمكن إعدادها في المنزل بسهولة

ويحرص الكثير من العائلات على وجودها على مائدة رمضان اليومية، حيث إنه يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية أهمها أنه مفيد لصحة العظام لاحتوائه على الكالسيوم، ويقى من السرطان لاحتوائه على مضادات الأكسدة

و يوصي العديد من خبراء التغذية، بشرب كوب من الخروب يوميا نظراً لفوائده الصحية، مشيراً الى أنه مضاد للحساسية وطبيعي، ويحسن من أداء الجهاز المناعي، وغذاء خال من الجلوتين

كما ثبت أن الخروب مصدر للبروتينات والفيتامينات المهمة ويعد وجبة صحية، ويتميز باحتوائه على مادة العفص، التي تتكون من حمض الغال الذي يعمل بمثابة مسكن ومضاد للحساسية ومضاد للفيروسات وللجراثيم والميكروبات ومضادة للأكسدة، ومادة معقمة

كما أثبتت الدراسات تأثير الخروب على ضبط حركة الأمعاء، و كونه قلوياً فإنه يعالج الحموضة ويمتص السموم من الأمعاء ويقضي على الجراثيم

كما يتمتع الخروب بمادة صمغية لذلك فهو يعالج قرحة المعدة والأمعاء عن طريق تغطيتها بهذه المادة الصمغية، كما يعمل الخروب على تخفيف السعال الحاد ويوسع الشعب التنفسية

ويتميز الخروب بقدرته على تنشيط وظائف الكلي، ويخلص الجسم من الماء الزائد. كما أثبتت الدراسات قدرته على خفض نسبة السكري في الدم وخفض نسبة الكوليسترول، الى جانب تأثير الخروب في تنشيط الدورة الدموية وتقوية جهاز المناعة، حيث يحتوي على البروتين وفيتامينات أ، ب1، ب2، ب3، د

إلى جانب مجموعة من المعادن مثل، البوتاسيوم، الكالسيوم، الحديد، الفسفور، المنجنيز، النحاس، النيكل، المغنيسيوم

ويمكن تناول الخروب في صورة شراب لذيذ يمد الجسم بالطاقة في رمضان ويمكن مضغ أجزاء من قروونه بعد نزع البذور منها

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024