

يفيد القلب ويخفض الوزن ويقي من السرطان هذه فوائد الفجل



يعد الفجل من الخضراوات الجذرية الغنية بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، والتي تشمل البوتاسيوم والكالسيوم والصدويوم والحديد والمغنيسيوم والفوسفور والزنك والمغنيز والألياف ومضادات الأكسدة

"K" و "A" ومشتقاته، وفيتامين "B" و "C" كما يحتوى الفجل على فيتامينات مفيدة مثل فيتامين

وكذلك ما أورده موقع NDTV Food، وتكمن فوائد الفجل في العلاج أو الوقاية من العديد من الأمراض، بحسب ما أورده موقع "إن دي تي في فوود الأميركي.. ومنها FoodData Central"" فوود داتا سنترال

يحمي كرات الدم الحمراء من التلف 1)

يساعد الفجل في حماية كرات الدم الحمراء من التلف، كما يعزز من عملية توصيل الأكسجين للدم

يحسن الهضم 2)

الفجل غني بالألياف التي تعزز من عملية الهضم وانتظام حركة الأمعاء، مما يساعد في تخفيف أعراض الإمساك. كما أنها تنظم من عملية إفراز "الصفراء"، مما يحمي الكبد والمثانة. وهي مفيدة أيضا في منع احتباس الماء في الجسم

مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية 3)

يوفر الفجل العديد من الفوائد الصحية بسبب المواد الكيميائية التي يحتوى عليها والتي تقلل من الأمراض التي تصيب القلب والأوعية وحمض "الفوليك" والـ"فلاونويد"، وهي كلها عناصر مفيدة لصحة القلب "C" الدموية. فالفجل غني بفيتامين

للتحكم في ضغط الدم 4)

الفجل يمد الجسم بالبوتاسيوم الذي يساعد في خفض ضغط الدم العالي وإبقاء ضغط الدم في المستوى المثالي

فإنه فعال في الوقاية من نزلات البرد والسعال، ويحسن من مناعة الجسم بشكل عام. كما أن تناوله بانتظام، "C" بما أن الفجل غني بفيتامين تمكّن الجسم من مقاومة الجذور الحرة المضرة ويقاوم الالتهابات

لفقدان الوزن 6)

يحدث الفجل شعورا كبيرا بالامتلاء السريع، مما يعني أنها يفيد في حالات الجوع دون زيادة عدد السعرات الحرارية، كما أنه منخفض في الكربوهيدرات القابلة للهضم، ويحتوي على نسبة كبيرة من الماء، علاوة على ذلك، فهو يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تعطي شعورا بالامتلاء، كما تنظم حركة الأمعاء، وكلها عوامل تساعد في فقدان الوزن وزيادة كفاءة التمثيل الغذائي

خصائص مضادة للسرطان 7)

وحمض الفوليك والأنثوسيانين، فقد تم ربطه بتأثير وقائي ضد بعض "C" نظرا لأن الفجل غني بمضادات الأكسدة كما يحتوي على فيتامين أنواع السرطان، خاصة سرطان القولون والكلى والأمعاء وسرطان المعدة والضم

لصحة ونضارة البشرة 8)

وزنك وفوسفور. "C" عند تناول الفجل في صورة عصير بصفة يومية، فإنه يمنح البشرة الكثير من العناصر المفيدة، نظرا لاحتوائه على فيتامين. كما أنه يحافظ على نضارة البشرة ويقيها من ظهور الحبوب والندوب

لشعر قوي بدون قشرة 9)

أثبتت الدراسات أن إضافة عصير الفجل على فروة الرأس يقوي الشعر وجذوره ويمنع تساقطه ويقي من ظهور القشرة

يحافظ على رطوبة الجسم 10)

تناول عصير الفجل بانتظام خلال فصل الصيف يمنح الجسم الترطيب الكافي لمقاومة درجات الحرارة المرتفعة، نظرا لاحتوائه على الماء بشكل كبير