

«البلح» يقاوم السرطان ويحمى من البواسير ومفيد للحوامل



الثلاثاء 5 يوليو 2016 02:07 م

تناول 3 تمرات بعد سماع أذان المغرب من الشئن النبوية المؤكدة، التى يعزم على اتباعها معظم المسلمين حول العالم، ويساهم البلح فى الشعور بالطاقة والحيوية من خلال السكريات الموجودة به، ويعتبر من أكثر المواد الغذائية التى تحتوى على المعادن والمغنسيوم

ومن الفوائد المهمة للبلح، أنه يقى من السرطان ويساعد فى خفض كوليسترول الدم، ومنع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة، علاوة على أنه يحمى من احتمالية الإصابة بالبواسير، ويمنع تكوين الحصوات الرملية بالمرارة، وتعتمد عليه المرأة الحامل بشكل كبير فى الأشهر الأخيرة لحملها، لأنه يساعد على فتح الرحم، وما بعد الولادة «النفاس» لاحتوائه على الألياف سريعة الهضم

ويمنع البلح تسوس الأسنان، لاحتوائه على مادة «الفلور»، والوقاية من السموم حيث يحتوى على البوتاسيوم والصوديوم، وهو معالج قوى لفقر الدم، وهو علاج للكساح ولين العظام، لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (أ)، كما يعالج البلح سرطان المخ، فيعد من أقوى المواد الغذائية المقاومة للسرطان

ويعتبر «البلح» علاجاً للضعف الجنسى، لاحتوائه على «البورون» وفيتامين (أ)، كما أنه يعد علاجاً لحالات تساقط الشعر، إلا أن الإكثار من تناول حباته يعمل على زيادة الوزن نظراً لاحتوائه على سعرات حرارية مرتفعة