

## 6 فوائد مذهلة للكمثرى تجعلك تتناولها يوميا



الاثنين 25 يوليو 2016 07:07 م

أوضح خبراء التغذية أن الكمثرى تحتوي على مجموعة مذهلة تعود على الفرد نتيجة تناولها وفقا لما أثبتته الدراسات والأبحاث

و نقل موقع "هيلث" الأمريكي عدة فوائد للكمثرى منها:

- 1- تقلل من كمية امتصاص الأمعاء للكوليسترول المتوفر في الطعام
- 2- توفر الألياف بها فهي تساعد على الحماية من أمراض القلب، وتمنع الإصابة بسرطان القولون
- 3- تحتوي على فيتامين C ومضادات الأكسدة يجعلها من الأطعمة التي تقوى جهاز المناعة
- 4- تحتوي الكمثرى أيضا على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تحتاجها الحامل خاصة في الشهور الأولى
- 5- كما تستخدم الكمثرى في أنظمة الرجيم لكثرة الألياف فيها وهو ما يجعلها تُشعر الفرد بالشبع لفترات طويلة وتقلل من رغبته في تناول الوجبات
- 6- وتساعد الكمثرى على نمو الأطفال بطريقة صحيحة حيث تحتوي على الكثير من المكونات اللازمة للطفل لبناء جسمه بطريقة صحيحة