



الخميس 19 شوال 1446 هـ - 17 أبريل 2025

أخبار النافذة

[صفقة استثمارية بوسط القاهرة.. حكومة السيسي تُماتل في قانون الإيجارات القديمة انتخابات نقابة الصحفيين تُثير الجدل... هل تُفشل السلطة إعادة انتخاب البلشي؟ رغم ركود سوق العقار.. البنزين والدولار يرفعان حدار الأسعار بين حروب ترامب الاقتصادية والتراجع الجماعي للأسهم.. الحنيه يواصل الانحدار خبراء يُحذرون: التضخم في مصر "هش".. والإصلاحات الهيكلية غائبة الكويت تسحب جنسية الداعية نيل العوضي.. تضامن واسع وغضب من تكميم الأفواه رحلة السيسي الخليجية.. بحثاً عن "إنقاذ" أم "بيع" أصول مصر؟ هل يمكن للاضطرابات في مطروح أن تهدد المشاريع الدولية؟](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة ومنوعات](#)

معلومة صحية : الفوائد الصحية للخروب





الاثنين 22 يونيو 2015 12:06 م

معلومة صحية : الفوائد الصحية للخروب

1 . الحفاظ على مستوى السكر في الدم :

يساعد الخروب في الحفاظ على نسبة السكر في الدم عند مستوياتها الطبيعية بسبب احتوائه على الألياف الغير قابلة للذوبان في المياه , حيث أن الألياف تساعد على ربط الجهاز الهضمي وبالتالي تعزيز وظائف الأمعاء , و بالإضافة الى وجود الألياف الغير قابلة للذوبان فإنه يحتوي على الانيسيتول و البينيتول التي تحتفظ على مستويات السكر الطبيعية وتعزز صحة الأمعاء .

2 . تقليل نسبة الكوليسترول في الدم :

يساعد الخروب على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وذلك بسبب احتوائه على مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة مثل اللجنين و البوليفينول ، التي تربط الأحماض في المعدة وكذلك الكوليسترول ، وتسهل خروجه من الجسم عن طريق إفراز دون امتصاصه .

3. محاربة مرض السكري :

قرون الخروب تحتوي على بذور تنتج مادة لزجة تعرف باسم التراجسول الذي يثخن الأطعمة مثل الكريمة ، والصلصات ويستخدم كعامل استقرار وتكثيف للأطعمة ، و طحين الخروب مصنوعة من بقايا البذور التي تعتبر مفيدة جدا لمرضى السكري .

4 : خصائص مضادة للسرطان :

وجدت الأبحاث أن الخروب يحتوي على 24 مركب من مركبات البوليفينول ، التي تتألف من مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة ، وعلى وجه الخصوص هي الميريستين المضادة للأكسدة والكيرسيتين الذي يلعب دورا كبيرا في مكافحة السرطان .

5 . الخروب غني بالمواد الغذائية :

الخروب يحتوي على مختلف المواد الغذائية مثل فيتامين B1، B، E، فيتامين A و D2 ، وغني أيضا بالبوتاسيوم والمغنيسيوم ، لذلك هو آمن لاستخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من تعصب الغلوتين لأنه خالي من الجلوتين .

6 . يعزز صحة الجهاز الهضمي :

نظرا لأن الخروب غني بالتانين فإنه يعزز وظائف بعض الأنزيمات في الجهاز الهضمي ، وتحسين الهضم ، كما أن مسحوق الخروب يحتوي على مستويات عالية من العفص التي تحافظ على سلامة الجهاز الهضمي ، كما أن العفص يساعد في علاج الإسهال عند الأطفال الصغار .

7 . فقدان الوزن :

أثبتت الدراسات ان الخروب اللب يحتوي على كميات قليلة من الدهون الثلاثية ، كما انه يزيد من أكسدة الأحماض الدهنية ، وهذا مفيد في زيادة الطاقة ، مما يؤدي إلى فقدان وزن الجسم .

8 . منع هشاشة العظام وشلل الأطفال :

يحتوي الخروب على كميات عالية من الفوسفور والكالسيوم التي هي مفيدة جدا في مكافحة مرض هشاشة العظام وشلل الأطفال ، لذا يوصى به للعناية بالأطفال المعرضين لشلل الأطفال أو من هم مصابين به .

9. محاربة نزلات البرد الشائعة والانفلونزا :

الخروب غني بفيتامين E ومضادات الأكسدة والمغذيات النباتية ، التي لها فوائد عديدة في علاج مختلف الأمراض ولا سيما نزلات البرد والانفلونزا ، حيث أن حمض الغال في الخروب يعتبر كمطهر ، و مضاد للحساسية وكذلك له خصائص مضادة للبكتيريا ، ويمكن أن يعالج أمراض أخرى مثل فقر الدم والسعال ، و في حالات استثنائية يمكن ان يساعد في مكافحة سرطان الرئة .

10. خلوه من الكافيين :

الخروب مفيد جدا في مكافحة ارتفاع ضغط الدم لأنه خال من الكافيين ، حيث ان الكافيين يسبب ارتفاع ضغط الدم .

11 . يعتبر البديل الأمثل للشوكولا :

على عكس الشوكولاته ، فإن الخروب لا يحتوي على الكافيين ولا النيوبرومين ، حيث أن النيوبرومين يسبب العصبية ، بينما الكافيين يسبب ارتفاع ضغط الدم ، كما أن الكافيين يؤثر سلبا على الغدد الكظرية وبالتالي فإن الشوكولا غير صالحة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، كما ان الخروب يحتوي على نصف السرعات الحرارية الموجودة في نفس الكمية من الشوكولاته .

الخروب يعتبر نبات متعدد الاستعمالات حيث يمكن أن يكون بمثابة بديل عن الشوكولاته للأشخاص الذين لديهم حساسية من الكاكاو أو منتجات الألبان ، كما انه يباع في محلات الأغذية الصحية بكميات كبيرة والمنتجات الجاهزة ، كما أن الخروب غني بالبروتين والمغذيات النباتية التي قد تحميك من مشاكل القلب والأوعية الدموية وتساعدك في الحفاظ على وزنك .

[إخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" ، وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

[الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م](#)

[تقارير](#)

[إنفوجراف|| ماذا قال العالم عن الرسوم الجمركية التي فرضها ترامب على العالم؟](#)

[الأربعاء 9 أبريل 2025 06:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتبوة"ى لعل عافية يافكن ينس_١٠#

س مشلا عشا أن مك ترايسة يامحل قديفم ح ناصن 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رنا حملنا و ح ناصلا مهأ ..؟ ع لصللا ش و د د ي دا فتتو ر عشا طا قاستع نم ف ي ك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادي حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة ي و ر ض ح ناصن ... ن ا ض م ر ي ف ة ض ا ي ر ل ا ة س ر ا م

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني