

# «الترمس» يقوي الأعصاب، ينبه القلب، يقاوم الإمساك، ويحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء



الأربعاء 15 سبتمبر 2010 12:09 م

15/09/2010

نافذة مصر / شبكة الإعلام العربية

أوضح الدكتور مجدى بدران - استشارى الأطفال عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة جامعة عين شمس - أن الترمس غني بالألياف التي تخفض مستوى الكوليسترول، كما أنه يقاوم حدوث الإمساك، ويحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة[] وأشار بدران إلى أن الترمس يرفع المناعة لعدة أسباب، أنه غني بالبروتينات فهو (أعلى من اللحوم)، كما أنه غني بالحديد وهو من مستلزمات رفع كفاءه الجهاز المناعي، ويوجد به ثلاث أحماض أمينية ثبت أهميتها المناعية، كما أنه يعرقل ترسب الدهون على بطانة الأوعية الدموية لذا فهو يحمي من تصلب الشرايين[] وكانت أبحاث سابقة قد أكدت أن الترمس يتميز باحتوائه علي كميات صغيرة من مضادات التغذية. وأشار إلى أن الترمس يحتوي على مواد فعالة مثل البروتين بنسبة 30%، كما أنه يحتوي على مادة اليسييتين وهي مادة مكونة من الكالسيوم والفسفور ولهذا فهو مقو جيد للأعصاب ومنبه للقلب[] وأوضحت الأبحاث أن الترمس أغنى الحبوب بالألياف وهذا ما يجعله من الأغذية المناسبة لمرضى السكري خاصةً أن هذه الألياف تبطئ من امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج عن تحلل النشويات والسكريات مما يقاوم ارتفاع مستوى السكر بالدم[] وفي الطب الشعبي القديم كان يعتبر الترمس أقرب إلى الدواء من الغذاء وله فوائد علاجية وكان يستعمل لعلاج الأمراض الجلدية والباطنية المعدية، حيث يزيل الكلف والقروح والبثور في الوجه، وعندما كان يخلط مع الشعير كان يسكن أوجاع المفاصل ويفتح سدود الطحال والكبد[]