

عصير الباذنجان يخفض الوزن والكوليسترول



الخميس 9 مارس 2017 08:03 م

يحتوي الباذنجان على العديد من العناصر الغذائية المفيدة كالألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم والمركبات النباتية التي تفيد صحة الإنسان

وكوب واحد من الباذنجان الخام يحتوي على 20 سعرة حرارية، 0.8 غرام من البروتين، 4.82 غراما من الكربوهيدرات، 0.15 غرام من الدهون و 2.5 غرام من الألياف الغذائية ونفس الكمية توفر 10% من الاحتياجات اليومية من الألياف، 5% البوتاسيوم، وفيتامين 5%، 3% C فيتامين B-6 والحديد والمغنيسيوم 1% 2%، وذلك وفقاً لهيئة الغذاء والدواء الأمريكية

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن الاستهلاك المتزايد من الباذنجان يقلل من خطر السمنة والسكري، وأمراض القلب ويشجع على بشرة صحية، ويزيد من الطاقة، ويعمل على خفض الوزن بشكل عام

ويعد الباذنجان مفيداً لصحة القلب لاحتوائه على الألياف، والبوتاسيوم، وفيتامين B-6، C.