

## الشمندر يخفض خطر الإصابة بالسرطان



كشفت د. ألكسندر مياسنيكوف، أستاذ التغذية الروسية أن البنجر «الشمندر»، يمكنه تخفيض خطر الإصابة بالسرطان. ولكن لا يوصى من يعاني حصى الكلى بتناوله.

وقال مياسنيكوف: إن النبات يحتوي على مركب «البيتاين»، الذي يرفع مستوى الحديد في الجسم، ويحسن عمل القلب، ويساعد على التخلص من الوزن الزائد. ويزيد القوة البدنية والكتلة العضلية وتقليل احتياطات الدهون. كما يتم إنتاج أدوية تعتمد على البيتائين؛ لتحسين اللياقة البدنية.

ووفقاً له، يفضل تناول الشمندر نيئاً بإضافته إلى السلطات أو الوجبات الخفيفة، لأن المعالجة الحرارية تفقده الكثير من خصائصه المفيدة.

وحذر: على الرغم من فوائده الصحية العديدة، فإنه لا يوصى الأشخاص الذين يعانون حصوات الكلى أو غيرها من الأمراض المرتبطة بنشوء الأكسالات بتناول البنجر والخضراوات المحتوية على نسبة عالية من الأكسالات.

