

# الخليج

منوعات, محطات

9 مايو 2024 20:16 مساء

## المخللات تعالج الأنيميا





## «القاهرة:» الخليج

أكد خبير تغذية مصري، أهمية المقبلات «المخللات»، في نظام التغذية اليومي، شريطة تناولها باعتدال والتأكد من ظروف إعدادها وتجهيزها، وشرائها من محال موثوقة

وقال الدكتور مجدى نزيه، استشاري التثقيف والإعلام الغذائي إن بكتيريا البروبيوتيك الموجودة في المخللات بشكل

عام، تعمل على تدعيم الجسم بالبكتيريا النافعة، وتحسن من أعراض الأنيميا، إلى جانب دورها الكبير في علاج البدانة، وسلامة المخ والجهاز العصبي، وأوضح نزيه أن الخضروات التي تخضع للتخليل، تكون غنية بمضادات الأكسدة، إلى جانب العديد من الفيتامينات المفيدة للجسم، وعلى رأسها فيتامين سي، إلى جانب الفيتامينات التي تحمي الجسم من الجذور الحرة التي تسبب العديد من الأمراض.

وشدد خبير التغذية على حزمة من الاشتراطات، يتعين توافرها قبل تناول المخللات، على رأسها التأكد من إعدادها في ظروف صحية جيدة، وأن يكون الخضروات سليمة ونظيفة وغير فاسدة أو ملوثة، فضلاً على ضرورة ألا يزيد تركيز الملح على 10% من إجمالي وزن الخضراوات المشكلة التي يتم تخليلها، وأن تكون الخضراوات مغمورة في الماء المملح، بحيث لا تكون أعلى من الماء، مع وضع طبقة بسيطة من الزيت على سطح المخلل.

وقال نزيه إن إضافة الخل أو الماء الساخن على المخلل، يؤثر في بكتيريا البروبيوتيك الموجودة فيه، مشيراً إلى أن الغذاء المخمر، مثل المخلل نستفيد منه لاحتوائه على البروبيوتيك، وهي البكتيريا النافعة للجهاز الهضمي، مضيفاً أن هذه البكتيريا في الجهاز الهضمي تعمل على التوازن بينها وبين البكتيريا الضارة وتحسن الهضم والصحة العامة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.