

## الشمندر» جوهرة الخضار بفوائده ولونه الزاهي»



إعداد: سارة البلوشي

الشمندر يعتبر من جواهر الخضار بنكهته الفريدة وبجمال لونه الزاهي وفوائده الصحية، ويعتبر من أكثر الخضراوات إثارة للإعجاب لاستخداماته الكثيرة. فضلاً عن تعزيزه صحة الجسم، فاكتشف معنا فوائد الشمندر

أشارت الدراسات إلى أن للشمندر الكثير من الفوائد الغذائية، مثل الفيتامينات والمعادن والألياف. حيث أظهرت النتائج على أنه يساعد على خفض ضغط الدم، وذلك لاحتوائه على مركبات النترات التي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم، وهو مركب يوسع الأوعية الدموية

كما أوضحت الدراسات على أن الشمندر يحسن الأداء الرياضي خلال شرب عصيره قبل التمرين، فهو يزيد من كفاءة استخدام الأكسجين خلال التمرينات الرياضية، مما يعزز الأداء الرياضي

ويعرف عن الشمندر أنه غني بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي ويساعد على تقليل مشاكل مثل الإمساك،

.والمركبات الموجودة فيه تحسن وظائف الدماغ والذاكرة، وتقلل مخاطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر

ووفقاً للدراسات فإن الشمندر يدعم صحة القلب لاحتوائه على البيتاين والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفولات، هذه  
والزنك والسيلينيوم، التي تعزز صحة C المركبات تدعم صحة القلب. وهو غني بالفيتامينات والمعادن مثل فيتامين  
الجهاز المناعي وتساعد الجسم على مكافحة الالتهابات والأمراض

ويعتبر الشمندر من الأطعمة المفيدة للكبد، حيث ينقي السموم من الجسم ويحسن وظائفه. كما يحتوي على مضادات  
الأكسدة التي تساعد على مكافحة الضرر الناتج عن الجذور الحرة وتحسين صحة الجلد

وبعض الأبحاث تشير إلى أنه يحتوي على مركبات تساعد على الحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل  
سرطان القولون وسرطان البروستاتا، وهو يساعد على تحسين وظائف الكلى لاحتوائه على البوتاسيوم

.فلا تنس استخدامه في العديد من الأطباق لتعزيز الصحة العامة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024