

5 فوائد صحية مذهلة لشرب ماء الأرز



الأحد 24 أبريل 2016 م

نشره موقع "بولد سكاي" الهندي، أن الكثيرون في جميع أنحاء العالم يعتادون شرب ماء الأرز لعلاج المشاكل الصحية المختلفة

ويحتوي ماء الأرز على الفوائد الصحية والمواد الغذائية المهمة مثل الكربوهيدرات والأحماض الأمينية الأساسية، وأوضح التقرير أن قائمة الفوائد الصحية لمشروب ماء الأرز في فصل الصيف تشمل:

1- منع الجفاف: ماء الأرز يمنع الجفاف لغناه بالمواد الغذائية التي تعمل على ترطيب الجسم، وهذا مفيد للغاية خلال أيام الصيف الحارة، فشرب كوب واحد من ماء الأرز يمنع الجفاف

2- منع الإمساك: ماء الأرز غني بالألياف، وهذا يجعله مشروباً جيداً لعمل حركة الأمعاء بشكل طبيعي

3- مد الجسم بالطاقة: الكوب الواحد من ماء الأرز غني بالكربوهيدرات، وتناوله يزيد مستوى طاقة الجسم

4- منع الإصابة بالسرطان: ماء الأرز يمنع الإصابة بالسرطان لأنه غني بالمادة المضادة للأكسدة كالفيتامينات وفيتامين أ، اللذين يعملان بشكل فعال على منع الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان

5- يطور الناقلات العصبية: ماء الأرز يحتوى على بعض المواد الغذائية التي تساهم في تطوير الناقلات العصبية، وهذا يعمل على منع الإصابة بمرض الزهايمر إلى حد كبير