

5 فوائد صحية مذهلة لشرب ماء الأرز



الأحد 24 أبريل 2016 08:04 م

نشره موقع "بولد سكاى" الهندي، أن الكثيرون فى 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 فى فصل الصيف تشمل:

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

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

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

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

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