

## معلومة صحية: فوائد الترمس



الأحد 19 يونيو 2016 08:06 م

أن الفائدة الغذائية العالية التي يتمتع بها الترمس تجعله شبيهاً بأنواع أخرى من الحبوب كالحمص أو الفاصولياء

فهذا الصنف من الحبوب يحتوي على مقدار هائل من البروتين تصل نسبته الى 30% من وزنه

كما أن الترمس غني بالألياف التي تعلب دوراً كبيراً في مقاومة الامساك من خلال ترحيض الأمعاء، اضافة الى مقادير أخرى من المعادن

إن المرارة التي تشوب طعم الترمس والتي يمكن ازالتها عند غلي الترمس جيداً ونقعه لبضعة أيام، تشكل دواءً فعالاً للتخلص من الدود في الأمعاء خصوصاً اذا أكل الترمس مع العسل

وكانوا قديماً يطحنونه ويضيفون دقيقه الى دقيق القمح فبالاضافة الى رائحته الجميلة المحببة التي تدعو لاستخدامه كأساس للعديد من العطور، فان لزيت الورد فوائد عجية متعددة، لا سيما بالنسبة للمرأة