

معلومات صحية: فوائد الترمس



الأحد 19 يونيو 2016 م 08:06

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 البروتينات تصل نسبته إلى 30% من وزنه

كما أن الترمس غني بالألياف التي تلعب دوراً كبيراً في مقاومة الامساك من خلال ترجيض الأمعاء، إضافة إلى مقادير أخرى من المعادن

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

وكانوا قديماً يطحونه وبسيرون دقيقته إلى دقيق القمح وبالإضافة إلى رائحته الجميلة المحببة التي تدعوه لاستخدامه كأساس للعديد من العطور، فان لزيت الورد فوائد عجيبة متعددة، لا سيما بالنسبة للمرأة