

## 8 فوائد صحية لعصير الطماطم بحليب اللوز



الجمعة 14 أكتوبر 2016 05:10 م

إذا كنت ممن لا يهوون الذهاب إلى الأطباء وإنفاق مبالغ مالية كبيرة على العلاج، فعليك بالاهتمام بالمشروبات الطبيعية المفيدة للصحة والتي تجنبك الكثير من الأمراض وزيارة الطبيب

هذا بالإضافة إلى أن هذه المشروبات تعد علاجاً طبيعياً لكثير من المشاكل الصحية، ومن بين هذه المشروبات عصير الطماطم بحليب اللوز والذي يتمتع بفوائد صحية جمّة

فبمجرد مزج 3 ملاعق كبيرة من عصير الطماطم مع ملعقتين من حليب اللوز تحصل على مشروب صحي يتميز بـ8 فوائد، حسب موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة وهي كالآتي:

### 1-إنقاص الوزن

يساعد هذا المشروب الصحي الطبيعي في إنقاص الوزن إذا تم تناوله صباحا قبل الفطور، حيث إنه يعمل على رفع معدل التمثيل الغذائي للجسم

### 2- تحسين صحة العينين

يعمل هذا المشروب على تعزيز قدرة الأعصاب البصرية، مما يضمن الحفاظ على قوة الإبصار، كما أنه يمنع جفاف والتهابات العينين

### 3- علاج الإمساك

يتميز هذا العصير بقدرته على إرخاء الأمعاء وطرد الفضلات والطعام غير مهضوم، وبالتالي يخفف من الإمساك

### 4- مفيد للحوامل

لأنه غني بالفيتامينات وحمض الفوليك، يعد هذا المشروب الصحي الطبيعي مفيداً للنساء أثناء فترة الحمل

### 5- علاج للاكتئاب

يساهم هذا العصير في علاج الاكتئاب، حيث يتميز بقدرته على زيادة إنتاج هرمون السيروتونين (هرمون السعادة) في الدماغ وذلك لاحتواء حليب اللوز على أحماض أوميغا3 الدهنية

### 6- تحسين صحة القلب

يحسن هذا المشروب الصحي من تدفق الدم إلى القلب عن طريق المحافظة على الشرايين خالية من الكوليسترول، وبالتالي تحسين صحة القلب والأوعية الدموية

### 7- تنقية الجسم من السموم

لاحتوائه على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، يتميز هذا المشروب بقدرته على تنقية الجسم من السموم

#### 8- تقوية العظام

يساعد هذا المشروب الصحي العظام على امتصاص الكالسيوم بشكل أفضل، مما يجعلها أقوى