

البقدونس ينشط الكبد



السبت 4 أكتوبر 2014 12:10 م

أكد الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن تناول البقدونس لا يحظى بالاهتمام الذي يتلاءم مع قيمته وفائدته الغذائية، مشيراً إلى أن الغرب يستخدمونه كدواء قبل أن يكتشف أنه غذاء، موضحاً أن تناول البقدونس مع اللحم المشوي يعادل بعض المواد الحمضية الموجودة في اللحوم، ويساعد على سهولة إخراجها من الجسم، وعدم حدوث الترسب في الكلى؛ وذلك لإحتوائه على أملاح عضوية، إضافة إلى أنه يخفّف من ضغط الدم ودهون الدم

ونصح بدران بتناول البقدونس مع اللحوم، خاصةً لحوم الخراف، حيث إنه يقلل من امتصاص الدهون ويسهل مرور الفضلات مع تباعد جزئياتها داخل الأمعاء

وأوضح أن البقدونس يقلل امتصاص الدهون ويسهل مرور الفضلات مع تباعد جزئياتها داخل الأمعاء، كما أنه البقدونس غذاء صحي متكامل، وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، ويحمي من العديد الأمراض كما أنه يزيد من إفراز العصارة الصفراوية؛ مما يساعد في عملية هضم المواد الدهنية

ويعالج البقدونس أيضاً الغازات والانتفاخات والتقلصات المعدية المعوية الناتجة عن سوء الهضم أو الأكلات الدسمة، وينشط الكبد ومضاد لسمومه، كما أنه يحد من الجلطات؛ حيث يحافظ على توازن الصفائح الدموية، ويعالج الأنيميا

كما أن البقدونس غذاء صحي متكامل غني بالفيتامينات والمعادن والبروتينات، وأن به 18 حمضاً أمينياً مهماً، لمساعدة الإنسان على تخليق 50 ألفاً من البروتينات لتجديد الخلايا التالفة والألياف الغذائية

كما ينصح بدران بتناول الخيار؛ لأنه ملين يخلص الجسم من السموم، كما أنه غني بالأملاح المعدنية المهمة لبناء الجسم، مثل الكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم، إضافة إلى أنه يقي من النقرس إذ إنه مدر لحمض اليوريك والبول، ويمنع تكون حصى المسالك البولية

كما أوصى بالإكثار من الخضراوات الطازجة الغير مطبوخة بتناول خمس حصص على الأقل يومياً، والبعد عن الأغذية السريعة "تيك أوي" فهي عديمة الألياف