



الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل، قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر حلسه الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الرقازيق يتظاهرون ضد التعنت على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزوج مصر من صدارة تصدير الطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترافقها... أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحجاء خلال خطاب حماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرفات الاحتلال تواصل تدمير الصفة... هدم منازل ومخططات لتهجير حماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور



□

Submit

Submit

[الرئيسية](#)

[الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

[المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعاة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [الأخبار](#) » [منوعات](#)

السباخ يومياً تقي من التجلطات الدموية





الاثنين 27 فبراير 2017 08:02 م

أفادت مجلة "فرويندين" بأن السبانخ تقي من الأمراض، حيث أنها تزخر بالنيترات التي تنتج أحادي أكسيد النيتروجين، مما يساعد الجسم على منع حدوث التجلطات الدموية والنوبات القلبية.

وأضافت المجلة في موقعها على الإنترنت أن السبانخ تتمتع أيضاً بتأثير إيجابي للوقاية من سرطان الثدي وسرطان البروستاتا وسرطان الجلد، وبفضل احتواها على المغنيسيوم ومضادات الأكسدة، تقي السبانخ أيضاً من الإصابة بالسكري.

وتعتبر السبانخ كنزًا من الفيتامينات، مثل فيتامين C، الذي يحمي من العدوى وفيتامين A المهم للنظر، ومنجمًا من المعادن، مثل المغنيسيوم، الذي يساعد على ضبط ضغط الدم والبوتاسيوم، الذي يعمل على تقوية العضلات.

وبالإضافة إلى ذلك، تعد السبانخ مفتاحاً للرشاقة؛ كونها قليلة السعرات الحرارية من ناحية وتساعد على الشعور بالشبع من ناحية أخرى. وللتمتع بهذه الفوائد الصحية الجمّة، تناول السبانخ كل يوم أو على الأقل عدة مرات في الأسبوع.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م
[أخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة"... وجنود صهاينة يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

[حار ودنس ناك.. سيدك ف عويسلاً : "يريجي بدم حا" رخاسلا طشانلا تاقلح ثدحا](#)

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع في كيس.. كان زندوراج](#)

..لـا يـاـرـاـنـعـمـ ..لـا يـاـرـاـنـعـمـ {سـيـكـفـ عـوـيـسـلـاـ} : "يـرـيـحـيـمـ حـمـاـ" بـرـخـاسـلـاـ طـشـانـلاـ تـلـفـاـحـ ثـدـحـاـ

أحدث حلقات الناشر "أحمد بحري": [\[الأسبوع في كيس\] معانا ريال.. معانا ريال..](#)

!!؟بـاجـحـلـاـ تـحـيـشـ لـاـحـةـ نـانـفـلاـ ـةـ دـوـعـ ءـارـوـ اـذـامـ

[مـاـذـاـ وـرـاءـ عـوـدـةـ الـفـنـانـةـ حـلـاـ شـحـةـ لـلـحـابـ؟ـ؟ـ](#)

ةـرـاجـلـاـ بـيـ فـيـ ئـانـتـسـاـ عـاـفـتـرـاـ حـعـرـ عـاـعـبـرـاـ لـأـنـ مـاـ زـاـبـتـعـاـ دـلـابـلـاـ بـرـصـةـ ةـدـرـابـةـ جـوـمـ

[مـوـحـةـ بـارـدـةـ تـضـرـبـ الـبـلـادـ اـعـتـيـاـرـاـ مـنـ الـأـرـبـعـاءـ بـعـدـ اـرـتـفـاعـ اـسـتـثـنـائـيـ فـيـ الـحـرـارـةـ](#)

- [التكولوجيا](#)
- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حريات](#)

□

-
-
-
-
-
-

إـشـتـرـكـ

أـدـخـلـ بـرـيـدـكـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ

© جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025