

- [f](#)
- [t](#)
- [p](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [r](#)

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 جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو..طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" بيلاروسيا تزيج مصر من صدارة تصدير البطاطس إلى روسيا "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتجريح جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

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

السبانخ يومياً تقي من التجلطات الدموية





الاثنين 27 فبراير 2017 08:02 م

أفادت مجلة "فرويندين" بأن السبانخ تقي من الأمراض، حيث أنها تزخر بالنترات 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 احتوائها على المغنيسيوم ومضادات الأكسدة، تقي السبانخ أيضاً من الإصابة بالسكري.

وتعتبر السبانخ كنزاً من الفيتامينات، مثل فيتامين C، الذي يحمي من العدوى وفيتامين A المهم للنظر، ومنجماً 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. ولتتمتع بهذه الفوائد الصحية الجمة، تنصح "فرويندين" بتناول 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

[اخبار فلسطين](#)

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

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عوبسلاً : "ي ريح بدمأ" رخاسلا طشاذا تاقلاد شدا

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

..لايراناغم ..لايراناغم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...  
!!؟باجحلا قحيش لاد ةنانقلا ةبوع ءارو انا م

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!  
ة رارحلا ي في ثانتثسا علقتر ادعب ءا عبر لأ ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدراية جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025