

10 فوائد للعدس تحافظ على صحة الجسم



الثلاثاء 3 أكتوبر 2017 08:10 م

على الرغم من أن العدس هو طعام الفقراء كما يطلقون عليه إلا أنه من أفضل البقوليات نظرًا لفوائده المذهلة حيث إنه يحتوى على الكثير من المركبات الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية وتحميه من الأمراض مثل "البروتين والدهون والألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والحديد والفسفور والمغنسيوم".

وحسب ما ذكره الموقع الأمريكي "mindbodygreen" فإن للعدس أنواع مختلفة وهي العدس (الأصفر، الأخضر، البني، الأحمر، البرتقالي) ولكن فوائده واحدة وهي:

1- يساعد العدس على خفض الكوليسترول في الدم لأنه يحتوي على مستويات عالية من الألياف القابلة للذوبان ما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

2- يحتوى العدس على ألياف وعناصر غذائية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية كما أنه يحتوى على المغنسيوم الذى يحسن تدفق القلب والأكسجين والمواد الغذائية فى جميع أنحاء الجسم

3- يحافظ على صحة الجهاز الهضمي نظرًا لما به من عناصر غذائية وألياف غير قابلة للذوبان ويساعد على منع اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإمساك والقولون العصبي

4- له دور فعال فى الحفاظ على مستويات السكر فى الدم وبالتالي مفيد لمرضى السكر

5- نظرًا لاحتوائه على نسبة كبيرة من البروتين فهو يساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعظام

6- يحتوي العدس على نسبة كبيرة من الحديد والألياف والكربوهيدرات التى تعزز صحة الجهاز المناعي

7- على الرغم من احتواء العدس على نسبة كبيرة من الألياف والبروتين والعناصر الغذائية إلا أنه منخفض فى السعرات الحرارية ويساعد على إنقاص الوزن

8- يحمي من الأمراض السرطانية المختلفة مثل سرطان القولون والجلد والبروستاتا والثدي

9- يساعد على نضارة البشرة والتخلص من التجاعيد وعلامات التمدد

10- تساعد على بناء العظام عند الأطفال