

# 15 طعامًا لوقاية جسمك من السموم في رمضان

الأحد 3 أبريل 2022 08:55 م

أفادت بعض الدراسات أن السموم تنتقل إلى الجسم عن طريق الماء أو الهواء أو كثرة استخدام العقاقير الطبية وتناول الطعام غير الصحي، واستنشاق المبيدات التي تؤثر على صحة الكبد والإصابة بالأمراض المختلفة، ويؤدي تراكم السموم إلى إحداث خلل في الأداء الوظيفي لبعض الأعضاء في الجسم مما يتسبب في أمراض مختلفة [1]  
وإذا كان الصيام، كما يقول الأطباء، يساعد على تنقية الجسم من معظم السموم التي تتراكم فيه، فإنه من المهم أيضًا تناول بعض الأطعمة التي تساعد الجسم على التخلص من السموم الضارة، ومن أهمها، وفقًا لـ "العربية" وموقع "بولدسكي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، ما يلي:

## (1) الجريب فروت

يساعد تناول كوب واحد من عصير الجريب فروت عند وجبة الإفطار في تنظيف الجهاز الهضمي والجهاز الدوري والكبد، وذلك لأنها غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين "C". لذا فتناول الجريب فروت لن يساعد فقط في الحفاظ على الجسم الرشيق، بل أيضًا ينقي الجسم من السموم [2]

## (2) السبانخ

تعتبر السبانخ بمثابة "المكنسة" التي تكتسب كل السموم لخارج الجسم، ولذا فهي من أفضل الأطعمة التي يمكن أن تنقي الجسم بأكمله من السموم، ويمكن تناولها مطبوخة أو مضافة إلى طبق السلطة أو في شكل عصير أخضر، هذا بالإضافة إلى فوائدها العديدة التي تشمل علاج الأنيميا وتقوية المناعة وتعزيز عملية الأيض وتقوية العظام [3]

## (3) البرتقال

عند تناول ثمرة برتقال أو كوب من عصير البرتقال الطازج على وجبة الإفطار، فسوف يحدث ذلك فرقًا كبيرًا في صحة جسمك [4] فالبرتقال غني بفيتامين "C" الذي يقوي المناعة فيقي الجسم من الأمراض، كما أنه يقتل الجراثيم ويخلص الجسم من السموم بفعالية كبيرة [5]

## (4) الثوم

يحتوي الثوم على عنصر يسمى "أليسين" والذي يقوم بعملية "فلتر" للسموم، خاصة من الجهاز الهضمي، تاركًا الجسم في أفضل حالاته الصحية [6] لذا احرص على إضافة الثوم إلى أطباقك خلال وجبة الإفطار [7]

## (5) البروكلي

من ضمن فوائد البروكلي الذهبية تنقية الجسم من السموم، نظرًا لاحتوائه على مضادات الأكسدة [8] فلا ضرر من إضافة البروكلي إلى وجبة الإفطار، خاصة في صورة حساء البروكلي اللذيذ، لضمان كامل الاستفادة بفوائده العديدة [9]

## (6) الشاي الأخضر

تناول فنجانًا من الشاي الأخضر بعد وجبة الإفطار بقليل؛ فالشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة التي تحسن عملية الأيض وتساعد في الحفاظ على وزن مثالي [10] ومن فوائد الشاي الأخضر أنه يخلص الجسم من السموم بطريقة طبيعية [11]

## (7) بذور دوار الشمس

تحتوي بذور دوار الشمس على الألياف والفولات، ذات الفوائد الذهبية للجسم، حيث تحافظ على صحة الجسم وتخلصه من السموم والبقايا المضرة [12]

## (8) الأفوكادو

ثمرة الأفوكادو غنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، وغنية أيضًا بأحماض "أوميغا-3" الدهنية والتي تساعد الجسم في التخلص من السموم الضارة [13] لذا احرص على إضافة الأفوكادو لأطباقك خلال شهر رمضان، سواء خلال الإفطار أو السحور [14]

## (9) الكركم

يتميز الكركم بخصائصه المضادة للميكروبات، لذا فهو يعتبر من المواد الفعالة التي تخلص الجسم من السموم [15] إضافة الكركم لوجباتك خلال شهر رمضان تضمن تخليص جسمك من السموم الضارة خلال الشهر الكريم [16]

## (10) الليمون

يعتبر الليمون الطازج أحد أفضل المنقيات للكبد، فهو يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين C، وهو الفيتامين التي يحتاجه الجسم لتكوين مادة الجلوتاثيون التي تساعد في تطهير الكبد من السموم الناجمة عن المواد الكيميائية الضارة [17]

## (11) التفاح

يحتوي التفاح وخاصة العضوي، على نسبة عالية من ألياف البكتين، وهو نوع من الألياف التي تعمل على خفض الكوليسترول الضار بالجسم والتخلص من المعادن الثقيلة، التي تتجمع في الجسم، هذا فضلًا عن تطهير الأمعاء [18]

## (12) الشمندر (البنجر)

يحتوي الشمندر على مزيج فريد من المركبات النباتية الطبيعية التي تجعله أروع جهاز لتنقية الدم تنظيف الكبد من السموم [19]

## (13) التوت البري

إضافة هذه الفاكهة الصغيرة إلى غذائك اليومي سيكون له عظيم الأثر على صحتك، فخصائصه المضادة للفيروسات تساعد في منع مرور السموم من الدم إلى المخ، كما أن التوت البري يحتوي على الأسبرين الطبيعي الذي يساعد في تخفيف الألم والالتهاب المزمن، هذا فضلًا عن دوره كمضاد حيوي يعمل على منع تكون بكتيريا المسالك البولية [20]

## (14) الملفوف (الكرنب)

يحتوي الملفوف على العديد من المركبات المضادة للأكسدة التي تكافح السرطان، كما يساعد الكبد في التخلص من الهرمونات الزائدة، هذا فضلًا عن دوره في تنقية الجهاز الهضمي وتحديد بعض المركبات الضارة الموجودة في دخان السجائر والتي يمتصها الجسم عن طريق التدخين السلبي، كما أنه يعزز قدرة الكبد على إزالة السموم [21]

## (15) الكرفس

يعتبر الكرفس أحد أفضل منقيات الدم، فهو يحتوي على العديد من المركبات المضادة للسرطان المختلفة والتي تساعد في إزالة السموم من الخلايا السرطانية بالجسم كما أن بذور الكرفس تحتوي على أكثر من 20 مادة مضادة للالتهابات