

كيف تنقي جسمك من السموم بشهر رمضان؟



الخميس 7 أبريل 2022 03:12 م

ينصح خبراء التغذية بأهمية اتباع الأنظمة الغذائية، التي من شأنها تنقية الجسم من السموم من آن لآخر، ويمكننا اتباع بعض من هذه الأنظمة خلال شهر رمضان المبارك، وذلك عن طريق إدخال أنواع من الأطعمة ضمن وجباتنا وبحسب تقرير نشره موقع "بولدسكي" Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هناك 9 أطعمة من شأنها تخليص الجسم من السموم الضارة، ومنها:

(1) الغريب فروت

يمكن تناول كوب من عصير الغريب فروت عند وجبة الإفطار، فهي كفيلة بتنظيف الجهاز الهضمي والجهاز الدوري والكبد، وذلك لأنها غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين "C". لذا فتناول الغريب فروت لن يساعد فقط في الحفاظ على الجسم الرشيق، بل أيضاً ينقي الجسم من السموم

(2) السبانخ

بالإضافة إلى الفوائد العديدة للسبانخ التي تشمل علاج الأنيميا وتقوية المناعة وتعزيز عملية الأيض وتقوية العظام، فإن السبانخ يمكن أن تنقي الجسم بأكمله من السموم، حيث تكون السبانخ بمنزلة "المكنسة" التي تكتس كل السموم لخارج الجسم ويمكن تناولها مطبوخة أو مضافة إلى طبق السلطة أو في شكل عصير أخضر

(3) البرتقال

احرص على تناول إما ثمرة برتقال أو كوب من عصير البرتقال الطازج على وجبة الإفطار، فهي كفيلة بإحداث فرق كبير في صحة جسمك فالبرتقال غني بفيتامين "C" الذي يقوي المناعة فيقي الجسم من الأمراض، كما أنه يقتل الجراثيم ويخلص الجسم من السموم بفعالية كبيرة

(4) الثوم

حيات الثوم لها قدرة خطيرة في تخليص الجسم من السموم، حيث يحتوي على عنصر يسمى "أليسين" والذي يقوم بعملية "فلتر" للسموم، خاصة من الجهاز الهضمي، تاركاً الجسم في أفضل حالاته الصحية لذا احرص على إضافة الثوم إلى أطباقك خلال وجبة الإفطار

(5) البروكلي

البروكلي غني بالفوائد الغذائية، ومن ضمن فوائده الذهبية تنقية الجسم من السموم، نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة فلا ضرر من إضافة البروكلي إلى وجبة الإفطار، خاصة في صورة حساء البروكلي اللذيذ، لضمان كامل الاستفادة بفوائده العديدة

(6) الشاي الأخضر

من العادات الجيدة أيضاً خلال الشهر الفضيل، أن تحتسي فنجاناً من الشاي الأخضر بعد تناول وجبة الإفطار بقليل فالشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة التي تحسن عملية الأيض وتساعد في الحفاظ على وزن مثالي ومن فوائد الشاي الأخضر أنه يخلص الجسم من السموم بطريقة طبيعية

(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

8) الأفوكادو

الأفوكادو من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، فثمرة الأفوكادو غنية بأحماض "أوميغا-3" الدهنية والتي تساعد الجسم في التخلص من السموم الضارة، لذا احرص على إضافة الأفوكادو لأطباقك خلال شهر رمضان، سواء خلال الإفطار أو السحور.

9) الكركم

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