

صحيفة ألمانية: البازنجان "غذاء خارق" .. وهذه فوائده



الأحد 10 فبراير 2019 م 11:02

نقلت شبكة "دويتشه فيله" الألمانية، عن صحيفة محلية وصفها البازنجان بـ"الغذاء الخارق"، الذي يساهم في علاج السرطان ومشاكل أخرى

وبحسب صحيفة "فرانكفورت ألتماينه تسایتونخ"، فإن البازنجان الذي يتميز بسعراته الحرارية المنخفضة وكمية الدهون القليلة، يساعد في تنقیص الوزن

ونوهت الصحيفة إلى أن الطريقة المثلث الاستفادة من البازنجان، شويه، أو سلقه، محذرة من قليه، الذي قد يأتي بنتائج سلبية

ويحتوي البازنجان على فيتامينات ومعادن هامة، ومركبات فينولية تعمل كمضادات للأكسدة، ما يقلل بدوره من مخاطر الإصابة بالسرطان

ويساهم البازنجان في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، ما يعمل على وقاية خلايا جسم الإنسان من التغيرات السرطانية، ويقي من الفيروسات الميكروبية

بدورها، تحتوي قشرة البازنجان على مركب الأنثوسيلانين، ويعد من أهم مضادات الأكسدة التي تحارب السرطان عن طريق تقليل نمو الأوعية الدموية الجديدة التي تغذي الورم السرطاني

وقالت الصحيفة الألمانية، إن البازنجان أيضا يحتوي على ألياف غذائية تقي من مرض السكري من النوع الثاني وتعمل على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وسلامته وتقي من أمراض القلب والأوعية الدموية وتخفيف مستوى الكوليسترول وضغط الدم