

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



الأحد 10 فبراير 2019 11:02 م

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

وبحسب صحيفة "فرانكفورت ألمانين" تسايونغ"، فإن الباذنجان الذي يتميز بسعراته الحرارية المنخفضة وكمية الدهون القليلة، يساعد في تنقيص الوزن

ونوهت الصحيفة إلى أن الطريقة المثلى للاستفادة من الباذنجان، شويه، أو سلقه، محذرة من قليه، الذي قد يأتي بنتائج سلبية

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

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

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

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