

9 فوائد صحية للترمس



الاثنين 14 مارس 2016 م 06:03

يعد الترمس من البقوليات المهمة، فهو غني بالقيم الغذائية المهمة لتعزيز مختلف العمليات الحيوية في الجسم، كما أن له العديد من الفوائد الصحية للبشرة والجسم التي ذكرها موقع "ويب طب" نذكر منها:

1- قيمة غذائية عالية

يعتبر الترمس غذاء غنياً بالقيم الغذائية والزيوت المفيدة، بالإضافة إلى مجموعة من المعادن الأساسية والفيتامينات الضرورية للجسم، مثل فيتامينات B، وفيتامين A، وفيتامين C الضوروية لعدة عمليات حيوية في الجسم والمهمة لتعزيز المناعة، وبهذا فقد يناسب الترمس العديد من الفئات، وخاصة الرياضيين والنباتيين لغناه بالبروتينات، ومرضى حساسية القمح.

2- تعزيز وقوية المناعة

يعتبر الترمس مصدراً لكل من المanganiz والزنك، وهما معdenان مهمان بشكل خاص في تقوية المناعة، وتعزيز الصحة الانجابية، وتنظيم نشاط البينات، وهو مصدر للسيلينيوم الذي يعد مضاد أكسدة قوية جداً ويحافظ على الخلايا من التلف.

3- تعزيز صحة العظام والغضاريف

ما يحويه الترمس من معادن، مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم، يجعل له دوراً مهماً وكبيراً في تعزيز صحة العظام والغضاريف ونوعها، كما يعمل المغنيسيوم على الحفاظ على ثلاثة العظام الصحية.

4- تعزيز صحة الجهاز الهضمي والأمعاء وعمليات الأيض

لطالما عرف الترمس كمدر للبول ومحفز لعمل الأمعاء بفضل محتواه العالي من المعادن والالياف الغذائية، ويساعد تناول الترمس في الوقاية من الإمساك وأعراض القولون العصبي، كما أن محتوى الترمس من فيتامينات مجموعة B، كالثiamin والفوليت يجعل له دوراً مهماً في عمليات الأيض المختلفة.

5- فقدان الوزن وخسارته

يسهم الترمس في المساعدة على خسارة الوزن والسيطرة عليه، وذلك بفضل محتواه العالي من الألياف والقليل بالسعرات؛ مما يساعد على زيادة الشعور بالشبع والامتلاء والتقليل من كمية الطعام المتداولة لاحقاً.

6- الترمس وجبة خفيفة للحامل

يعتبر الترمس وجبة مثالية للحامل لأجل الحصول على العديد من المعادن والفيتامينات والألياف الغذائية، وهو يسهم في وقايتها من الإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي، وله دور مهم في النشاط الجنيني، وتكوين الخلايا والأنيزمات المختلفة، ويعد حمض الفوليك بكميات كافية مهماً في الأشهر الأولى من الحمل لوقاية جنينها من تشوهات الأنابيب العصبي.

7- خفض مستويات السكر في الدم

يحتوي الترمس على مادة الارجينين وهي نوع من الأحماض الأمينية التي تسهم في خفض مستويات السكر في الدم والكوليسترول، وبهذا فقد يكون الترمس غذاء مثالياً لمرضى سكر الدم.

8- تعزيز صحة القلب والشرايين

يسهم الترمس في تقليل نسبة الكوليسترول السيئ في الجسم وذلك بسبب محتواه العالي من الألياف الغذائية وحمض الارجينين، كما أن محتواه من البوتاسيوم والمغنيسيوم وغيرها من المعادن يجعل له فائدة كبيرة في السيطرة على مستويات ضغط الدم والمساعدة على استرخاء الشرايين ومنع تصلبها والإصابة بأمراض القلب والسكريات الدماغية.

9- فوائد جمالية لتبييض البشرة وتفتيتها

يدخل الترمس في علاجات البشرة المختلفة وفي تحضير الماسكات الطبيعية المختلفة بتفتح لون البشرة، وازالة البقع وعلاج التمش، ويعمل كمقشر للبشرة ومساعد في علاج التجاعيد المختلفة وعلامات التقدم في العمر.