



الاثنين 14 مارس 2016 06:03 م

بعد 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 غنيا بالقيم الغذائية والزيوت المفيدة، بالإضافة إلى مجموعة من المعادن الأساسية والفيتامينات الضرورية للجسم، مثل فيتامينات B، وفيتامين A، وفيتامين C الضرورية 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 وتقوية المناعة

يعتبر الترمس مصدرا لكل من المنجنيز والزنك، وهما معدنان مهمان بشكل خاص في تقوية المناعة، وتعزيز الصحة الانجابية، وتنظيم نشاط الجينات، وهو مصدر للسيلينيوم الذي يعد مضاد أكسدة قوية جدا ويحافظ على الخلايا من التلف

3- تعزيز صحة العظام والغضاريف

ما يحويه الترمس من معادن، مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم، يجعل له دورا مهما وكبيرا في تعزيز صحة العظام والغضاريف ونموها، كما يعمل المغنيسيوم على الحفاظ على كثافة العظام الصحية

4- تعزيز صحة الجهاز الهضمي والأمعاء وعمليات الأيض

لطالما عرف الترمس كمدر للبول ومعزز لعمل الأمعاء بفضل محتواه العالي من المعادن والألياف الغذائية، ويساعد تناول الترمس في الوقاية من الإمساك وأعراض القولون العصبي، كما أن محتوى الترمس من فيتامينات مجموعة B، كالثيامين والفوليت يجعل له دورا مهما 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؛ ما يساعد على زيادة الشعور بالشبع والامتلاء والتقليل من كمية الطعام المتناولة لاحقا

6- الترمس وجبة خفيفة للحامل

يعتبر الترمس وجبة مثالية للحامل لأجل الحصول على العديد من المعادن والفيتامينات والألياف الغذائية، وهو يسهم في وقايته من الإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي، وله دور مهم في النشاط الجيني، وتكوين الخلايا والأنزيمات المختلفة، ويعد حمض الفوليك بكميات كافية مهما في الأشهر الأولى من الحمل لوقاية جنينها من تشوهات الأنبوب العصبي

7- خفض مستويات السكر في الدم

يحتوي الترمس على مادة الأرجينين وهي نوع من الأحماض الأمينية التي تسهم في خفض مستويات السكر في الدم والكوليسترول، وبهذا فقد يكون الترمس غذاء مثاليا 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 الأرجينين، كما أن محتواه من البوتاسيوم والمغنيسيوم وغيره من المعادن يجعل له فائدة كبيرة في السيطرة على مستويات ضغط الدم والمساعدة على استرخاء الشرايين ومنع تصلبها والإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية

9- فوائد جمالية لتبييض البشرة وتفتيحها

يدخل الترمس في علاجات البشرة المختلفة وفي تحضير الماسكات الطبيعية المختلفة المختصة بتفتيح لون البشرة، وإزالة البقع وعلاج النمش، ويعمل كمقشر للبشرة ومساعد في علاج التجاعيد المختلفة وعلامات التقدم في العمر