

7 فوائد للفشار يساعد الجسم على الوقاية من أمراض القلب

22 ديسمبر، 2024



يعتبر الفشار أو حبوب الذرة المفروقة من الوجبات الخفيفة الصديقة للصحة والرشاقة. فمحتواه العالي من مضادات الأكسدة من نوع البوليفينول يجعل الدراسات العلمية توصي بتناوله، إنما باعتدال ومن دون إضافة الكثير من الملح والزيت النباتي. تعرّف في الآتي على 7 من فوائد الفشار:

1- صحة القلب

كشفت إحدى الدراسات أنّ البوليفينول يساعد الجسم على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. وهي موجودة بوفرة في الفشار.

2- صحة العيون

تحتوي حبوب الذرة على مادّتي اللوتين والزياكسانثين الهامّتين لصحة العيون، وحمايتها من مرض التنكس البقعي المرتبط بالتقدّم في السن.

3- صحة الجهاز الهضمي

الذرة غنيّة بالألياف، ما يجعلها تعزّز عمليّة الهضم السليم وتبعث على الشعور بالشبع لفترة طويلة.

4- حماية العظام

تحتوي الذرة على كمية عالية من الفوسفور والمعادن المفيدة للعظام، وتعزز وظائف الخلايا في الجسم. والفشار غني بمعادن أخرى تحافظ على صحة العظام.

5- تحفيز للأبيض ومصدر للطاقة

الذرة غنية بمجموعة الفيتامين "بي" B، لا سيما الفيتامينين "بي3" B3 و"بي6" B6، فضلاً عن حمض الفوليك والـ"بانتوثنيك" أو "بي5" B5. ومن المعروف أن هذه الفيتامينات مفيدة لتنظيم عدد من العمليات التي تتم في الجسم، وهي مفيدة لإنتاج الطاقة وتحفيز عمليات الأيض.

6- وقاية من الأمراض السرطانية

تحتوي الذرة على حمض الفيرليك. وقد أثبت كثير من الدراسات قدرة هذا الحمض على قتل خلايا سرطانية معينة، وفقاً لموقع "ديلي هيلث بوست" الأمريكي.

7- علاج الاكتئاب

يعرف الفيتامين "بي3" B3، أو "النياسين"، بقدرته على تخفيف الاكتئاب، ما يجعل من وجبة الفشار صديقة للصحة النفسية.