

منها تنظيم السكر وخفض الكوليسترول.. "الخضيري" يكشف فوائد الباميا الصحية

5 أبريل، 2026



كشف أستاذ وعالم الأبحاث الطبية فهد الخضيري أن الباميا تُعد من الأغذية عالية القيمة الغذائية، نظرًا لغناها بالألياف والفيتامينات والمعادن، إلى جانب احتوائها على مضادات أكسدة مهمة تعزز صحة الجسم.

وأوضح أن الباميا تحتوي على فيتامينات أساسية مثل C و K و A، إضافة إلى معادن كالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، فضلاً عن حمض الفوليك الضروري خاصة للحوامل، مشيرًا إلى أن المادة الهلامية (المخاطية) الموجودة بها تلعب دورًا مهمًا في تحسين عملية الهضم وتهدئة المعدة، كما تساعد في التخلص من الكوليسترول والسموم.

وبيّن أن من أبرز مكونات الباميا الألياف الغذائية التي تساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي وتنظيم مستويات السكر في الدم، إلى جانب مضادات الأكسدة مثل البوليفينولات والفلافونويدات التي تحارب الجذور الحرة.

وفيما يتعلق بالقيمة الغذائية، أشار إلى أن كل 100 جرام من الباميا تحتوي على نحو 33 إلى 36 سعرًا حراريًا، ونسبة عالية من الماء تصل إلى 90% تقريبًا، إضافة إلى كميات معتدلة من الكربوهيدرات والبروتين، ونسبة منخفضة جدًا من الدهون.

وأكد أن تناول الباميا يحقق العديد من الفوائد الصحية، أبرزها المساعدة في تنظيم سكر الدم، خفض الكوليسترول الضار، تعزيز صحة القلب، ودعم قوة العظام.