

تسع فوائد صحية مفيدة للجرجير.. تعرف عليها



وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-11-17

تتنوع الفوائد التي تحتويها نبتة الجرجير التي تعد من الأعشاب الخضراء الصحية المفيدة للإنسان، وتدخل في مختلف الوجبات وخاصة داخل سلطات الخضار، إلى جانب وجبة الإفطار.

اختصاصية التغذية والحمية في جامعة "موغلا- صدقي كوتشمان" غربي تركيا دينا بي ديلي، قدمت مجموعة من فوائد الجرجير لصحة الإنسان، وفقاً لوكالة "الأناضول" التركية.

وقالت بي ديلي: "يعتبر الجرجير من الخضراوات صغيرة الأوراق السميكة، ويشتهر بسرعة نموه حيث له طعم حار لاذع، ويشبه إلى حد أوراق الفلفل التي تعطي نكهة لطيفة مع الأطباق الأكثر حمضية".

ولفتت إلى أن الجرجير يتربع على رأس قائمة أكثر المنتجات كثافة بالمغذيات في أسواق الخضروات، ويعرف أيضا بالعديد من الأسماء، ومنها روكا، وقررة العين، وغنام، وحرف الماء، فهو غني بالعديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة والمعادن الضرورية.

وبينت بي ديلي، أن الجرجير من أشهر الخضراوات الورقية المنشطة جنسيًا، فهو يحتوي على نسبة عالية من فيتامينات (أ) و(ب 6) التي تساعد في إنتاج الهرمونات الجنسية الذكورية.

وأكدت: "يحتوي الجرجير أيضا فيتامين (سي) الذي يمكن أن يزيد من عدد الحيوانات المنوية وحركتها، وكذلك فيتامين (إي) الذي من المفترض أن يساعد الحيوانات المنوية على اختراق البويضة وحدوث حمل، لذلك اشتهر بالمقولة الشعبية التي تقول لو عرف الناس فوائد الجرجير لزرعوه تحت السرير".

الاصوائية قالت أيضا، إن "للجرجير قيمة غذائية ودوائية عالية، يتناول كسلطة خضراء أو مقبلات، ويمكن تناوله نيئًا أو مطبوخًا أيضا، كوب واحد منه أي 34 غ يحتوي على 4 سعرات حرارية فقط، و0.4 غ من الكربوهيدرات، و0.2 غ ألياف، و0.8 غ من البروتينات المفيدة".

وأردفت أن الجرجير "لا يحتوي على الدهون، ويحتوي على الاحتياج اليومي من الفيتامينات والمعادن بالنسب التالية: 22 في المئة فيتامين (أ)، 24 في المئة من فيتامين (سي)، 106 في المئة فيتامين (ك)، 4 في المئة كالسيوم، و4 في المئة من المنغنيز، وكميات صغيرة من الفيتامينات والمعادن".

وفيما يلي فوائد الجرجير:

1- الوقاية من الأورام السرطانية حيث تحتوي الخضروات من العائلة الكرنبية ذات اللون الغامق على أكثر من 40 نوع من مركبات الفلافونيد، وأكبر عدد من الفينولات، من مركبات المضادة للأكسدة.

2- الحفاظ على صحة العظام من هشاشة بسبب نسبة عالية من المعادن المهمة لصحة العظام.

3- يساعد في علاج مرض السكري لاحتوائه على كميات عالية من الألياف الغذائية.

4- يحافظ على صحة العيون باحتواء الجرجير على كميات عالية من فيتامين (أ) والبيتا كاروتين بالإضافة لاحتوائه على اللوتين والزيازانثين.

5- يساعد في تعزيز صحة القلب ويقلل من تصلب الشرايين حيث يقلل تناول الجرجير من خطر

الإصابة بأمراض القلب بنسبة 16 في المئة.

6- يساعد في تحسين وظائف جهاز المناعة لدى الانسان بسبب احتواء الجرجير على نسب عالية من فيتامين (سي).

7- الوقاية من أمراض الشيخوخة كما يدخل في علاج الاكزيما والتهابات الجلد المختلفة والمحافظة على بشرة صحية وعلى شعر صحي.

8- يساعد في علاج أمراض الجهاز الهضمي، الجرجير يعد منشطًا للكبد، وكذلك يدخل في علاج حصى الكلى والنقرس.

9- فوائد الجرجير للنساء الحوامل، لاحتوائه على كمات كبيرة من حمض الفوليك، وكذلك لاحتوائه على عدداً من العناصر الغذائية الهامة والمفيدة التي يمكن أن تساعد في منع عيوب الأنبوب العصبي أو غيرها من اضطرابات الولادة عند الجنين.



UAE71NEWS