

# أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة

من المحتمل أن يكون الخس هو الأفضل بين الخضروات المورقة إذ أنه مملوء بمجموعة من مضادات الأكسدة والفيتامينات ، وهذا هو السبب في كونه ثاني أكثر الخضار شعبية في الولايات المتحدة.

ولكن هناك الكثير مما يجب على المرء معرفته. وبالتالي إليك أبرز فوائد الخس الصحيّة:

## 1. يحارب الالتهاب

بعض البروتينات في الخس ، مثل lipoxigenase ، تساعد في السيطرة على الالتهابات. وقد ثبت ذلك في دراسة إيرانية استخدمت الخس في الطب الشعبي لتخفيف الالتهاب وهشاشة العظام (ألم في العظام).

وفقا لمؤسسة التهاب المفاصل ، فإن الخضروات (مثل الخس) الغنية بفيتامين K يمكن أن تقلل الالتهاب بشكل كبير. يمكنك عادة تضمين كوبين من الخضر الورقية النيئة في نظامك الغذائي بشكل منتظم. تشمل الخضار الأخرى الغنية بفيتامين ك اللفت والبروكلي والسبانخ والملفوف.



وكلما كان الخس أكثر قتامة ، زاد عدد مضادات الأكسدة الموجودة فيه مما ساهم بشكل أكبر في خصائصه المضادة للالتهابات.

## [الفوائد الصحية للتمر](#)

## 2. يساعد في تخفيف الوزن

وجبة واحدة من الخس تحتوي على 5 سعرات حرارية فقط. علاوة على ذلك ، يساعد الخس في سد فجوة المغذيات الدقيقة التي يصعب تحقيقها في نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية.

الخس مؤلف بنسبة 95 ٪ من الماء ويوفر 1 غرام من الألياف لكل كوب. الألياف تبقيك ممتلئًا. ننصحك باختيار الأصناف الأكثر قتامة مثل الخس رومين لأنها الأعلى في المحتوى الغذائي. أو يمكنك أيضًا تجربة مزيج من الأنواع.

الخش هو أيضا منخفض للغاية في الدهون ، وبالتالي يجعل وجبة فقدان الوزن أكثر وضوحا. يمكن أن تكون إضافة ورقة كبيرة من خس رومين إلى الغداء الخاص بك فكرة جيدة.

### 5 طرق لخسارة الوزن من خلال أكل الفراولة

#### 3. يعزز صحة الدماغ

يمكن أن تؤدي الحالات الشديدة من تلف الدماغ إلى موت الخلايا العصبية ، مما يؤدي إلى أمراض الدماغ الشديدة مثل مرض الزهايمر. وفقا لدراسة أخرى ، الخس غني أيضا في نترات الغذائية. يتم تحويل هذا المركب إلى أكسيد النيتريك في الجسم ، وهو جزيء إشارات خلوي يعزز وظيفة البطانة. الحد من وظيفة بطانة الأوعية الدموية يساهم في التدهور المعرفي والاضطرابات العصبية الأخرى المتعلقة بالشيخوخة . تناول الخس يوقف ذلك.

#### 4. يعزز صحة القلب

يعتبر خس رومين مصدرا جيدا للفلوات ، وهو فيتامين ب الذي يحول الهوموسيستين. الهوموسيستين غير المحول يمكن أن يتلف الأوعية الدموية ويؤدي إلى تراكم البلاك ، مما يؤدي إلى إتلاف القلب. الخس هو أيضا مصدر غني للفيتامينات A و C ، وكلاهما يساعد على أكسدة الكوليسترول وتقوية الشرايين. هذه المواد الغذائية اثنين أيضا تحسين تدفق الدم ومنع النوبات القلبية.

إن تناول حصتين من خس رومين في نظامك الغذائي اليومي يمكن أن يحافظ على صحة قلبك. يحتوي الخس أيضا على البوتاسيوم الذي يخفض ضغط الدم ويمنع الإصابة بأمراض القلب. يمكن أن يزيد استهلاك الخس أيضا HDL (الكوليسترول الجيد) ويقلل من مستويات أخيه السيء.

يرتبط تناول الخس أيضا بتحسين استقلاب الكوليسترول حسب دراسة أخرى. كما أنه يزيد من حالة مضادات الأكسدة في الجسم. كل هذا يعني أن الاستهلاك المنتظم للخس يمكن أن يحمي الشخص من أمراض القلب والأوعية الدموية .

#### 5. مساعدة في مكافحة السرطان

يرتبط استهلاك الخس بتقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة ، خاصة في أجزاء من اليابان حيث يتم تناول الخضار بانتظام.

يشير تقرير صادر عن الصندوق العالمي لأبحاث السرطان إلى أن الخضار غير النشوية مثل الخس يمكن أن تحمي من عدة أنواع من السرطانات - مثل سرطان الفم والحنجرة والمريء والمعدة.



وقد أجريت دراسة أخرى في اليابان على المدخنين الذين يعانون من سرطان الرئة - وكشفت النتائج أن تناول الخس يمكن أن يوفر تأثيرات وقائية.

**مواضيع ذات صلة:**

[لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!](#)

[فوائد الاسكواش الصيفي](#)

[لن تصدق هذه الفوائد الصحيّة للطبخ!](#)