

# البازلاء للوقاية من السرطان!

تعتبر البازلاء الخضراء هي أحد أكثر الخضراوات قيمة غذائية، وتمتاز بطعمها السكري الشهى اللذيذ.

تحتوي البازلاء على العديد من الفوائد الغذائية لأنها غنية بالمركبات الغذائية الهامة والمفيدة لصحة الإنسان، فهي غنية بمضادات الأكسدة والكربوهيدرات المركبة والفيتامينات المفيدة مثل "C" و"E"، وكذلك المعادن والبروتين والألياف. وتتميز البازلاء بخواصها المضادة للالتهابات.

واليك عدد من فوائد البازلاء التي ستجعلك تتناولها بصفة يومية:

1- تعزز من مناعة الجسم

البازلاء الخضراء غنية بالـ"فلافيونويد" والـ"ألفا-كاروتين" والـ"بيتا-كاروتين"، وكلها معروفة بخصائصها المضادة للأكسدة، مما يعزز من مناعة الجسم.

2- تقي من سرطان المعدة

تحتوي البازلاء الخضراء على مكمل غذائي يعرف باسم "كومستروول"، وهو من أهم العناصر التي تقي المعدة من الإصابة بالسرطان.

3- تمنع "الإمساك"

البازلاء الخضراء غنية بالألياف، مما يعزز في عملية الهضم وتقي من المعاناة من "الإمساك".

4- تخفف من حدة التهاب المفاصل

من يعانون من التهاب المفاصل، يجب أن يتناولوا البازلاء الخضراء بكثرة، وذلك نظرا لخصائصها المضادة للالتهابات، لذا فهي تخفف من شدة الآلام المتصلة بالتهاب المفاصل.

5- تساعد في الحماية من الزهايمر

البازلاء الخضراء غنية بفيتامينات "C" و"E" ودهون "أوميغا-3" والزنك، كما أنها غنية بالعناصر المضادة للالتهابات، وكلها عناصر صحية تساعد في الحماية من مرض الزهايمر.

## 6- تقوية العظام

فهي غنية بفيتامينات "K" و" B"، وكذلك الكالسيوم، وكلها عناصر تعزز من صحة العظام وتقويتها، مما يعد وقاية ضد الكسور والهشاشة.

## 7- تقي من أمراض القلب

فهي غنية بمضادات الأكسدة، كما أنها ذات خواص مضادة للالتهابات، مما يخفض من مستوى الكوليسترول ويعزز من صحة الأوعية الدموية، وبالتالي ينعكس بالإيجاب على صحة القلب.

## 8- تحمي من زيادة الوزن

تحتوي على القليل من الدهون، كما أنها منخفضة السعرات الحرارية، وفي الوقت ذاته هي غنية بالبروتين والألياف، وكلها عوامل تحمي من زيادة الوزن.

## 9- تمد الجسم بالطاقة

نظرا لكونها تحتوي على مضادات الأكسدة، وكذلك الـ"فلافينويد" والبيتا-كاروتين" فإن البازلاء تمد الجسم باحتياجاته من الطاقة.