

تعرفوا على فوائد عصير الكرفس الصحية

يعرف الكرفس بأنه من أكثر الخضار الخفيف بالسعرات الحرارية والذي يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية، الضرورية للجسم.

يقدم شرب عصير الكرفس الكثير من المنافع الغذائية والصحية للجسم، فهو يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات A وB1 وB2 وB6 وC، على المعادن مثل البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، الصوديوم وعلى الحديد والفولات والأحماض الأمينية الأساسية وحمض الفوليك ونسبة عالية من الألياف الغذائية.

يساعد عصير الكرفس على ترطيب الجسم ومعالجة العديد من الأمراض ويمنع حدوث أمراض أخرى كما أنه مثالي في نظام الحمية الغذائية لخسارة الوزن.

تعرفوا على منافع عصير الكرفس الكثيرة:

- يقي من الإصابة بأمراض السرطان لأنه عنصر غني بالأسيتيلينيك، الكفيلة بالحد من نمو الخلايا السرطانية.
- يربط الجسم من خلال استبدال الشوارد المفقودة، ذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من المعادن.
- يخفف من ارتفاع ضغط الدم.
- يخفض مستوى الكولسترول السيئ في الدم.
- يعالج الإلتهابات في الجسم، لأنه غني بمضادات الأكسدة.
- يعالج هشاشة العظام والربو.
- يكافح الشيخوخة ومرض فقدان الذاكرة والألزهايمر.
- يهدئ الجهاز العصبي.
- يحسن عملية الأمعاء والمعدة، لأنه غني بالألياف.
- يحسن وظائف الكلى، من خلال القضاء على السموم وطردها ومنع تشكل الحصى.
- يساعد على خسارة الوزن، فيكبح الشهية.
- يعالج الإمساك، فيساعد على استرخاء العضلات.
- يمنع التكلس.
- يحافظ على التوازن الحمضي.
- يقضي على الأرق وإضطرابات النوم، لأنه عنصر غني بالمغنيسيوم.