فوائد الشمندر الصحيّة وفي الحمية الغذائية

تجعل فوائد الشمندر منه غذاء صحّي ومثالي للجسم كما أنه من بين الأغذية التي تساعد على خسارة الوزن والتخلص من الدهون المتراكمة عند البطن.

يعمل الشمندر على تنظيف الجسم وتنقيته من السموم وحرق الدهون كما أنه يتمع بالعديد من المنافع في الحمية الغذائية، تعرفوا عليها:

- يساعد الشمندر على التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي بتركيبته على نسبة عالية من الألياف والماء والألياف، حيث يضفي الشعور بالشبع ويعزز عملية الهضم ويحفز الأيض.
- يُساعد في حراق الدهون، تحديدًا الدهون المتواجدة في منطقة البطن.
- يُخلِّص الشمندر الجسم من السموم المتراكمة عن طريق البول.
- يُساهم في تقليل احتباس الماء في الجسم، بشكل فعّال.

ما هي قيمة الشمندر الصحيّة والغذائيّة؟

- يحتوي الشمندر على نسبة عالية من الفيتاميات، ومن بينها الفيتامين C، وعلى المعادن مثل الماغنيسيوم، الحديد، النحاس والفسفور وأيضًا على الألياف الغذائيّة.
- يعد منخفض في السعرات الحرارية، لكنه يحتوي على كمية عالية من السكر الطبيعيّ.
- يُحارب الشمندر ظهور علامات الشيخوخة ويحافظ على الكولاجين في البشرة.
- يقي من فقر الدم، لأنه غنيّ بالحديد وحمض الفوليك.

قيمة الشمندر الغذائية:

يحتوي كوب شمندر على: 58 سعرة حرارية، 13 غرام كربوهيدرات، 106 ميلليغرامات صوديوم و2.2 غرام بروتين. يعد الشمندر خالي من الدهون.

يُمكن تناول الشمندر مشوي او مسلوق أو اعداده كسلطة أو كعصير. كما ينصح بعدم تقشيره ونزع جذوره وجذوعه، لأنها تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية المفيدة.

ينصح بإدراج الشمندر في الوجبات الغذائية الرئيسية الثلاثة في نظام الحمية الغذائية، على ان يكون العنصر الأساسي في وجبة الفطور والعشاء، وتناوله الى جانب السمك أو الستيك او الدجاج المشوي في وجبة الغذاء، بهدف خسارة الوزن.