فوائد الصبار الصحية

تعرف فاكهة الصبار الصيفية بمنافعها الغذائية والصحية والجمالية العديدة وهي عنصر بارز يدخل في العديد من تركيبات المستحضرات التجمالية بحيث يتميز بخصائصه في جمال صحة الجلد ويعمل على القضاء على مشكلة تساقط الشعر ويقوي الأظافر.

ويقدم الصبار العديد من المنافع الصحية لجسم الانسان بما انه يحتوي على الألياف ومضادات الالتهابات ومضادات الاكسدة والفلافونويدات والفيتامين Cوالفيتامين K لذلك يجب تناول هذه الفاكهة خلال موسمها وعدم الاستخفاف بها.

اليك أهم فوائد الصبار الصحية:

يساعد الصبار على القضاء على الوزن الزائد والدهون المتراكمة بما انه يحتوي على مواد تحد من الشهية وتضفي الشعور بالشبع لذلك هو مثالي للحصول على رشاقة مثالية ويقضي على مشاكل البدانة ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية.

يمنع الصبار تكدس الدهون في الجسم ويرفع معدل الحرق والطاقة في الجسم.

يعالج كافة المشاكل الجلدية الحادة مثل الحروق والاحمرار والتهيج ويعمل على ترطيب وتنقية البشرة.

يعتبر مضاد للأكسدة مهم وهو يحتوي على الفلافونويدات والفيتامين C لذلك يقضي الصبار على الجذور الحرة ويقوي جهاز المناعة ويحد من الاصابة بعدد كبير من الأمراض.

يمنع الصبار توسع الأوردة لأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينK ومضادات الالتهابات.

يعمل على تقوية صحة القلب ويعدل ضغط الدم ويحمي الاوعية الدموية لانه يحتوي على نسبة خفيفة بالاملاح والبوتاسيوم والصوديوم.

يساعد الصبار على تخفيض مستوى الكولسترول السيء في الدم بما انه غني بالألياف والستيرولز التي تعمل على الحد من نسبة الدهون في الدم من خلال الحد على كمية الدهون التي يمتصها الجسم.

يعدل مستوى السكر في الدم.