

# فوائد الفلفل الأبيض

لا يكتمل مذاق المأكولا من دون إستعمال البهارات التي تضيفي نكهة خاصة على الطبق. تعتبر البهارات بأنواعها كافة حاجة ضرورية في كل منزل.

هذه التوابل لا يقتصر فقط دورها على اضافة النكهة على الطبق بل هي ذات فوائد عالية ومفيدة، ويعتبر البهار الأبيض أو ما يعرف بالفلفل الأبيض أيضا من أكثر انواع المطيبات التي تستخدم في الطبخ.

**وفي ما يلي، سنتعرف الى فوائد هذا البهار:**

1- يساعد الفلفل الأبيض في علاج المشاكل التي يمكن أن تصيب الجهاز الهضمي، وهو يساعد على التخلص من غازات المعدة التي تسبب ألما في المعدة وتؤخر من عملية الهضم.

2- وللأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي، يساعد الفلفل الأبيض في التخلص من البلغم وفي معالجة مشكلة الربو وضيق التنفس. أما في ما يتعلق بكيفية تناوله ما عليكم سوى إضافة ملعقة صغيرة من الفلفل الى كوب من الماء المغلي مع إضافة ملعقة من العسل وتناوله بشكل منتظم.

3- وللأشخاص الذي يعانون من فقدان الشهية على تناول الاطعمة، ننصحهم بإضافة رشّة من الفلفل الأبيض على طبقهم فهو يعمل كفاتح للشهية ويزيد من قابليتهم على تناول الأطعمة.

4- فوائد الفلفل الأبيض لا تقتصر فقط على الصحة إنما يدخل في مجال الجمال، بحيث يعالج مشكلة تساقط الشعر، ولتحضير الخلطة ما عليك سوى مزج ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض مع ربع ملعقة من العسل والبصل، وعندما يتشكل المزيج يتم وضعه على الشعر لمدة 10 دقائق ومن ثم يتم غسله بالماء الفاتر والشامبو.

إذا، يعتبر الفلفل الأبيض من أهم أنواع التوابل التي لها فوائد كثيرة على صحة الإنسان وجماله، وبعد قراءة هذا الخبر ننصحكم بإضافة هذا المكون على طبقكم من أجل الحصول على هذه الفوائد.