

# فوائد المربي لا تعد ولا تحصى

يعتبر المربي من الأمور الأساسية والماكولات الذي يجب على كل شخص أن يدخلها الى نظامه الغذائي ويتناولها بشكل منتظم لما تحمل من مكملات غذائية طبيعية يحتاج اليها جسم الإنسان.

وكثيرة هي انواع المربيات التي نجدها على مائدة الطعام، والتي ينصح بتناولها لانها مصنوعة بالدرجة الأولى من الفاكهة الطبيعية ولا تدخل في تركيبها مواد حافظة، وبخاصة اذا كانت مصنوعة في المنزل.

وفي ما يلي سنتعرف معا الى فوائد المربي:

أولاً ، توصف المربيات للأشخاص المصابين بفقدان الشهية للطعام لأنها تزيد من إفرازات اللعاب في الفم، فتثير الغدد التي تحرض على إفرازات المعدة، ما يدفع الإنسان إلى الإحساس بالجوع والرغبة بالأكل. كما أن المربيات تساعد في هضم الطعام إذا تم تناوله بعد الأكل.

ثانياً ، المربي غذاء مفيد لمن يزاولون الرياضة بكثرة، وللنساء الحوامل، وللأشخاص المصابين بفقر الدم الحاد والمصابين بالنعافة الشديدة وللمسنين والمراهقين، لأنه ذات قيمة غذائية عالية وسريع الهضم.

ثالثاً ، يوصف مربي المشمش للمصابين بفقر الدم، إلى جانب أنه مقاوم جيد للإمساك المزمن والحاد بسبب وجود الألياف بكمية كافية. أما مربي التفاح فيوصف للمصابين بالإسهال الشديد.

رابعاً ، إن تناول ملعقة صغيرة يومياً من المربيات تقي المرء من أغلب الأمراض، الناتجة عن زيادة الأحماض القلوية في الجسم مثل النقرس والرمال البولية وأمراض السكر وتصاب الشرايين.

خامساً ، ينصح المصابون بالرمال البولية والحصى والتهاب المفاصل والنقرس، بتناول المربي المعمول من الكرز والمربي المعمول من العنب. كما ينصح المصابون بالأضطرابات الكبدية بالإكثار من تناول مربي البرتقال.

الى ذلك، أفضل أنواع المربيات هي المصنوعة من الكرز والعنب الأحمر والفراولة. وأقل أنواع المربيات فائدة هو مربي التفاح، الذي يفقد عناصره الغذائية بسرعة بسبب حرارة الطبخ شأنه شأن

الحليب الطازج مع الحرارة.