

فوائد المربي لا تعد ولا تحصى

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

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

وفي ما يلي سنتعرف معا إلى فوائد المربي:

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

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

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

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

خامساً، ينصح المصابون بالرمال البولية والحميات والتهاب المفاصل والنقرس، بتناول المربى المعمول من الكرز والمربى المعمول من العنب. كما ينصح المصابون بالأضطرابات الكبدية بالإكثار من تناول مربى البرتقال.

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

الحليب الطازج مع الحرارة.