

# فوائد شاي المورينغا للصحة وتخفيض الوزن

تحجز نبتة المورينغا مكاناً لها في الحمية الغذائية الصحية وتعد من العناصر الخارقة التي تساعد على خسارة الوزن وتغذى الجسم.

تحتوي المورينغا على خصائص مضادة للإلتهابات ومضادات للأكسدة. ويتمتع شاي المورينغا بفوائد صحية وغذائية لا تعد على الجسم، وهو عنصر ضروري يجب إدراجه في الحمية الغذائية لمساعدة على خسارة الوزن.

تعد أوراق هذه النبتة الطبيعية ولحاءه وجذورها وثمارها وبذورها صالحة للأكل. وتحديداً الأوراق فعالة في الحمية المحسّنة، لأنّها غنية بالعناصر المغذية. فتعتبر أوراق المورينغا مصدر مهم للكالسيوم، فهي 100 غ تحتوي على 17 ضعف من نسبة الكالسيوم مقارنة بالحليب، وعلى ضعفان من كمية الحديد مقارنة بالسبانخ، و10 أضعاف من البيتا كاروتين مقارنة بالجزر، و4 أضعاف بروتين مقارنة بالبيض. كما أن هذه الأوراق غنية بالمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم وبالحديد والزنك والفيتامينات C وB والأحماض الأمينية.

## أوراق المورينغا توفر الطاقة

من المعروف أنَّ الجسم بحاجة إلى الطاقة بصورة مستمرة، ليقوم بما يرامه. يليـــى شاي المورينغا مُتطـــبات الطاقة للجسم، من أجل نمو وإصلاح الأنسجة فيه. فمع التقدـــم في السن، يبدأ الجسم بفقدان العناصر التي تبني الطاقة و تعمل على تجديد الخلايا والأنسجة فيواجه الجسم الضرر الخلوي فيصبح الفرد مرهق ومتعب وبحاجة إلى مدر للطاقة والنشاط.

فيلجأ إلى إستهلاك الكافيـــن، الذي يقدم الطاقة لفترة قصيرة ومحدودة، ولكن العنصر الطبيعي المثالي لتوفير الطاقة للجسم هو شاي المورينغا. لأن أوراق المورينغا تحتوي على مضادات الأكسدة، التي تخفف تلف خلايا الجسم، وعلى مسبة عالية من المعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية، الأساسية لإصلاح وتجديد الأنسجة.

## شاي أوراق المورينغا لخسارة الوزن

يمكن إستهلاك مُستخلص أوراق المورينغا والبودرة من أجل فقدان الوزن والمساعدة على تقليل احتباس الماء في الجسم. من جهة أخرى، يساعد هذا الشاي على تحفيز عملية التمثيل الغذائي والمساعدة على حرق السعرات الحرارية والدهون المترکمة بطريقة أسرع. بالإضافة إلى ذلك، فهو غذائي بالياف، المثالية في الحمية الغذائية.