

الزبيب حل للعديد من المشاكل الصحية

يدخل الزبيب في قائمة الأطعمة المجففة التي ينصح بتناولها، وهو نوع من أنواع العنب ذات النوع الابيض الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر التي يتم تجفيفها.

الزبيب مصدر غني جدا بالفيتامين C ومعادن يحتاجها الجسم كالبتاسيوم، الكالسيوم، الحديد والماغنسيوم. وهو غني بنسبة كبيرة من الألياف وقليل الدهون ويزيد من طاقة الجسم بشكل كبير.

وفي ما يلي، اليكم أهم الفوائد الصحية لتناول الزبيب:

1- تنظيم مستوى السكر في الدم

إن تناول الزبيب على الريق يساعد في تنظيم مستوى السكر في الدم خاصة إذا كان الشخص يعاني من انخفاض في حساسية الأنسجة للأنسولين الأمر الذي يؤدي الى مضاعفات خطيرة نتيجة لعدم تحول الجلوكوز إلى طاقة ما يرفع من كمية السكر في الدم، ويعمل الزبيب على تنظيم الامر.

2- يخفض ضغط الدم

يحتوي الزبيب على نسبة كبيرة من البوتاسيوم الذي يعمل على خفض مستوى ضغط الدم المرتفع بشكل كبير، وتناول الزبيب على معدة فارغة يخفف من الضغط على نظام القلب والأوعية الدموية ويمنع حدوث الجلطات.

3- يحمي من أمراض القلب

يعمل الزبيب على تخفيف مستوى الكوليسترول الضار في الدم ما يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين. وبينت أحدث الدراسات أن تناول كوب من الزبيب على الريق يخفف من الشعور بالجوع.

4- علاج الإمساك

يمنح الزبيب الإحساس بالشبع ويقلل من الشهية فهو مصدر مهم للحديد وينصح كل شخص يمارس التمارين الرياضية بتناوله لأنه يحسن القدرات

الجسدية. وهو يدخل في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي أهمها الامساك.

5- يحفظ الأسنان من التسوس

الزبيب غني بمادة الفيتوكيميكال التي تساعد على محاربة تسوس الاسنان والإصابة بأمراض اللثة، وتناوله يبطئ حركة البكتيريا الموجودة في الفم ما يمنع التصاق البكتيريا المسببة للتسوس بالأسطح.