الزبيب لعلاج الشيب

تلعب الأطعمة التي نتناولها دورا كبيرا في المحافظة على صحتنا، كما تتحكم في هيئتنا وما يبدو على وجوهنا من نضارة وصحة أو شحوب وضعف.

من المذهل أن أحد أسرار الصحة والنضارة، والذي يتواجد في كل مطبخ لكن لا يعيره كثيرون اهتماما ألا وهو الزبيب، فهذه الفاكهة المجففة، والتي تستخدم في تزيين الحلويات وبعض مأكولات المطبخ الهندي مثل البرياني، تتمتع بفوائد صحية مذهلة.

وإليكم فيما يلي 5 فوائد صحية وجمالية مذهلة لتناول الزبيب بانتظام:

1- حماية البشرة من التجاعيد

يعمل الزبيب على حماية البشرة من الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر، وذلك بفضل الكولاجين المتوفر به، والذي يعطي مرونة للبشرة ويحميها من الترهل.

2- تحسين الدورة الدموية

يساعد تناول الزبيب بانتظام في تحسين الدورة الدموية، فهو مصدر جيد للحديد الذي يساعد في تنظيم الدورة الدموية للجسم.

3- المحافظة على الأسنان واللثة

لأسنان سليمة وقوية ينصح بتناول الزبيب بانتظام، حيث يساعد حمض أوليانوليك الموجود في الزبيب في منع تكوين البلاك وتسوس الأسنان، كما أن الكالسيوم الموجود في الزبيب يضمن لها القوة وعدم التعرض للكسر أو التفتت.

4- حماية البشرة من أضرار الشمس

يحتوي الزبيب على مواد كيميائية نباتية تحمي بشرتنا من الأضرار الناجمة عن التعرض لأشعة الشمس الضارة، كما أن احتواءه على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية يساعد في ترميم البشرة التالفة، هذا عوضا عن تكوين طبقة فوق الجلد لحمايته من أضرار أشعة الشمس وسرطان الجلد.

5- تقليل الشعر الأبيض (الشيب)

المواظبة على تناول الزبيب الأسود تمنع ظهور الشعر الأبيض قبل أوانه، فهو مصدر غني بفيتامين C والحديد الذي يساعد في امتصاص المعادن، وبالتالي توفير الغذاء اللازم للشعر وجذوره، لذا ينصح بتناوله يوميا للتمتع بشعر داكن جميل.