

# الزبيب وفوائده الصحية

يعتبر الزبيب هو من الفواكه الجافة اللذيذة، والذي يتم الحصول عليه من خلال تجفيف العنب، حيث يتحول إلى اللون الذهبي أو الأسود أو الأخضر. يعد الزبيب على أنواعه من الوجبات الخفيفة الصحية والمغذية للجسم.

كما يعمل الزبيب كبديل صحي مثالي للحلوى والشوكولاتة لطعمه الحلو واللذيذ. كما انه يستخدم على نطاق كبير في طبخ الحلويات والفتائر والكعك بالإضافة الى أنه يمكن اضافته الى السلطات والأطباق المالحة. يعد الزبيب مصدر للطاقة والحديد والمكملات الغذائية، لأنه يحتوي على المعادن، مثل الحديد والصوديوم والنحاس والزنك والفسفور والكلسيوم والبوتاسيوم والمغذيات والفيتامينات مثل الفيتامين A و C و K و E .



## الزبيب وفوائده الصحية

### فوائد الزبيب للبشرة:

- المحافظة على بشرة خالية من الشوائب.
- مكافحة الشيخوخة المبكرة.
- حماية الخلايا من التلف.
- إصلاح الجلد التالف.
- حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس.
- تحفيز إنتاج خلايا جديدة.

## فوائد الزبيب للشعر :

- منع تساقط الشعر.
- منع الشيب المبكر.
- المحافظة على صحة الشعر .
- منع ظهور قشرة الرأس.

## الزبيب وفوائده الصحية :

يحسن عملية الهضم: يعمل إستهلاك القليل من الزبيب يوميًا على تحسين عملية الأمعاء وازالة الإنتفاخ وتليين المعدة وتحسين عملية الهضم لأنه غني بالألياف.

تقليل الحموضة :يحتوي الزبيب على نسبة جيدة من البوتاسيوم والمغنيسيوم ، التي تخفف الحموضة وتزيل السموم وتقي من الأمراض مثل التهاب المفاصل.

يمنع حدوث الإمساك :يحتوي الزبيب على نسبة كبيرة من الألياف، التي تجعله مثالي في منع حدوث الغمساك.

يقي من أمراض السرطان: يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، التي تعد مصدر غني لحمض البوليفينول، الذي يعمل بدوره على التخلص من الجذور الحرة في الدم، التي تؤدي إلى نمو الخلايا السرطانية.

يقلل من ارتفاع ضغط الدم: يتمتع الزبيب بقدرة على تخفيض ضغط الدم وحماية القلب من الأمراض من الأمراض ، لأنه يحتوي على عدد من المواد الغذائية وعلى البوتاسيوم تحديداً .

ينظ مرض السكري: يخفض الزبيب معدل استجابة الأنسولين بعد الأكل ، أمر ضروري بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، كما انه ينظم كمية امتصاص السكر في الجسم.

يعالج فقر الدم :يساعد على علاج فقر الدم لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الحديد ، كما أنه يحتوي الزبيب على العديد من الفيتامينات B ، التي تعمل على تشكيل خلايا الدم الجديدة ، بالإضافة الى النحاس الذي يعمل على تكوين خلايا الدم الحمراء.



حماية وتقوية العينين : يعتبر الزبيب مصدر غني بالمغذيات النباتية والبوليفينول التي تحتوي على مضادات للأكسدة ، التي تعد مصدر مقوي لصحة العين وتحميها من أضرار الجذور الحرة في الدم. بالإضافة الى ذلك، يحتوي الزبيب على الفيتامين A والكاروتينات والبيتا كاروتين ، الضرورية لصحة العينين.

يعزز صحة العظام : يعرف الكالسيوم انه عنصر رئيسي لبناء العظام وتعزيز قوتها ، وهو عنصر موجود في الزبيب ن والذي يعد أيضاً مصدر غني بالبورون ، عنصر كيميائي أساسي لتشكيل بنية العظام وامتصاص الكالسيوم في الجسم.

يكافح الكولسترول السيئ : لا يحتوي الزبيب على الكولسترول ، لذلك فهو يساعد على الحد من الآثار السلبية للكولسترول السيئ أي البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL ، الموجود في الجسم. بالإضافة الى ذلك ، أنه يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف القابلة للذوبان، التي تعد مجمع لمكافحة الكوليسترول وتنقل البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة من مجرى الدم إلى الكبد.

يعزز صحة القلب : استهلاك الزبيب بانتظام يوفر الحماية ضد أمراض القلب والأوعية الدموية ، من خلال خفض الكولسترول السيئ ومستويات الدهون الثلاثية. بالتالي يخفض أيضاً خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم.