

القرع يحمي القلب ويعزز الصحة، تعرفوا على فوائده

تكثر فوائد القرع على الجسم والصحة. يمكن إدخال القرع في مختلف وصفات الطعام المالحة والحلوة، للإستفادة من جميع منافعه.

تعرفوا على أهم 8 فوائد صحية وجمالية للقرع:

1. يساعد في فقدان الوزن: يحتوي القرع على نسبة عالية من الألياف، فيساهم بإبطاء عملية الهضم ويعزز الشعور بالشبع لفترة أطول، كما أن خفيف بالسعرات الحرارية.
2. يقوّي البصر: يعد القرع غني بالبيتا كاروتين، التي تتحول الى فيتامين A في الجسم، الذي بدوره يساعد على امتصاص الضوء ومعالجة الضوء الضروري للعين.
3. يقوّي مناعة الجسم: يحمي هذا النبات من الإصابة بالأمراض المختلفة ويحسن جهاز المناعة. بالإضافة الى ذلك، فهو غنيّ بالفيتامين A الذي يعمل على مكافحة العدوى والأمراض المعدية والفيروسات.
4. يقاوم التجاعيد: يساعد القرع على جعل البشرة أكثر شبابًا وأصغر سنًا. ويمكن تطبيق قناع من القرع للإستفادة منه للبشرة.
5. يفيد للكلى والكبد: يساعد هذا النبات على تنقية الكلى من الحصى ويعالج مشاكل القرارة، لدى استهلاكه بصورة منتظمة، يوميًا لمدة 10 أيام.
6. يقي من تصلب الشرايين: يعد القرع مطهّر وهو يساعد على التخلص من تراكم الرواسب بالشرايين، بالتالي يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين كما أنه يحمي من السكتة الدماغية.
7. يقي من ارتفاع ضغط الدم: كما أن يقي من ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار، لأنه غنيّ بمادة البكتين، التي تعد نوع من أنواع الألياف الغذائية.
8. يهدئ أعصاب الجسم: يتمتع القرع بخصائص مهدّئة، فهو فاعل بعلاج الأرق والتوتر وتهدئة الخوف. يُنصح للأشخاص الذين يعانون من الأرق الليلي والتوتر والخوف بتناول كوب عصير قرع يوميًا.