# فوائد الباذنجان المذهلة

الباذنجان وجد في شبه القارة الهندية، ولكن يتواجد الآن في جميع أنحاء العالم في عدد من المأكولات الثقافية المختلفة.

أفضل شيء عن هذا الطعام، هو أنه ليس فقط إضافة لذيذة إلى العديد من الوجبات، ولكنه أيضا صحي كثيرا ويمكن أن يساعدك على عيش حياة صحية وسعيدة.

**حقائق التغذية للباذنجان:**

تستمد الفوائد الصحية الرائعة من الباذنجان أولا من الفيتامينات، المعادن، والمحتوى المغذي. الباذنجان مصدر غني للفيتامين سي، الفيتامين ك، الفيتامين ب ٦، الثيامين، النياسين، المغنيسيوم، الفوسفور، النحاس، الألياف الغذائية، حمض الفوليك، البوتاسيوم، والمنغنيز. كما أنه لا يحتوي ابدا على أي نسبة من الكولسترول أو الدهون المشبعة.

**الباذنجان مفيد للصحة لأنه:**

**يحسن الهضم:**

الباذنجان، مثل العديد من الخضروات الأخرى، مصدر عظيم للألياف الغذائية، وعنصر ضروري في أي نظام غذائي متوازن. الألياف ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، وكذلك لحركة منتظمة من الأمعاء.

**يساعد في فقدان الوزن:**

لأن الباذنجان لا يحتوي على الدهون أو الكولسترول، إنه غذاء صحي جدا للأشخاص الذين يحاولون انقاص وزنهم، أو للأشخاص الذين يتصارعون مع مشاكل السمنة. محتوى الألياف يشبع أيضا، وهذا يمنع الإفراج عن الغريلين، الهرمون الذي يقول لعقلنا أننا جائعون.

**يمنع السرطان:**

جنبا إلى جنب مع الآثار المفيدة للألياف، الباذنجان هو أيضا مصدر عظيم من المواد المضادة للاكسدة، واحدة من أفضل دفاعات الجسم ضد مجموعة واسعة من الأمراض والظروف الصحية. يحتوي الباذنجان على الفيتامين سي، وهو جزء أساسي من الجهاز المناعي، لأنه يحفز إنتاج

ونشاط خلايا الدم البيضاء. أيضا، يحتوي الباذنجان على المنغنيز، وهو مضاد طبيعي للأكسدة والمعادن الأساسية.

**يحسن صحة العظام:**

هناك عدد من الفوائد لصحة العظام التي تأتي من الباذنجان، وهو أمر جيد جدا لأولئك الذين هم في خطر كبير لحالة تدهور العظام وهشاشتها. يحتوي الباذنجان أيضا على كميات كبيرة من الحديد والكالسيوم، وهي جزء لا يتجزأ من صحة العظام والقوة الشاملة.

**يساعد على منع فقر الدم:**

نقص في الحديد يمكن أن يكون خطرا جدا على الصحة العامة، ويمكن أن يظهر في فقر الدم. فقر الدم يتميز بالصداع والصداع النصفي، التعب، الضعف، الاكتئاب، والعجز الفكري. لذلك، تناول الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من الحديد يمكن أن يكافح فقر الدم، والباذنجان لديه كمية هائلة منه.