

فوائد الزبيب الصحية لا تعد

يتمتع الزبيب بالكثير من الفوائد الصحية على جسم الانسان ويقدم له قيم غذائية عديدة فهو يعمل على الوقاية من العديد من الامراض ويعالج العديد من المشاكل الصحية ويحتوي الزبيب المجفف على العديد من المركبات الكيميائية الضرورية للجسم مثل الفينول والأحماض الفينولية ومضادات الاكسدة.

يتكون الزبيب المجفف من العديد من العناصر الغذائية وهو يحتوي على نسبة عالية من الماء والحديد والدهون الجيدة والفيتامين A و C و البروتين والكربوهيدرات والكالسيوم والألياف والبوتاسيوم والصوديوم والثيامين والأحماض الأمينية والعديد غيرها.

لذلك يجب تناول كمية مناسبة ومعتدلة من الزبيب بشكل يومي من اجل الاستفادة من كافة عناصره الغذائية والصحية العديدة على الجسم.

تعرفوا على أهم الفوائد الصحية للزبيب:

يحد الزبيب من الاصابة بتسوس الأسنان لأنه يحتوي على مركبات الفيتوكيميكال، التي تحارب البكتيريا والتسوس، وبأعراض اللثة.

يحمي البشرة من اشعة الشمس الضارة لانه غني بالأحماض الأمينية ويساعد على تأخير علامات الشيخوخة لأنه غني بالكولاجين كما يحمي البشرة من الترهل.

يعمل الزبيب على الحد من الشهية الزائدة ويساهم بالشعور بالشبع لذلك يساعد على محاربة السمنة ويتحكم بالوزن بما انه مصدر مهم للالياف.

يساعد على تخفيض معدل الكوليسترول السيء في الدم ويخفض الالتهابات لذلك يحد من الاصابة بامراض القلب العديدة.

يحد تناول الزبيب من الاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ويساعد على تحسين ضغط دم القلب.

يساعد استهلاك الزبيب بشكل يومي على التحكم في مستوى السكر في الدم.

يحسن الدورة الدموية لأنه مصدر مهم للحديد.

يساعد الزبيب في تحسين الأداء الرياضي.

يخفض ضغط الدم.

يقضي الزبيب على مشكلة الإمساك.