

فوائد عصير البقدونس

يعتبر البقدونس من أهم أنواع النباتات بالنسبة لصحة الإنسان ويتمتع بفوائد غذائية عديدة وهو غني بالبروتين والكالسيوم والحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والزنك وحمض الفوليك والفيتامينات والفسفور والألياف والمعادن.

ويعمل البقدونس على معالجة العديد من الأمراض وعلى الوقاية من مشاكل صحية عديدة، كما ينصح بشرب عصير البقدونس على الريق لامتناس كافة عناصره الغذائية.

تعرفوا على فوائد شرب عصير البقدونس على صحة الإنسان التي لا تعد وتحصى:

- البقدونس غني بحمض الفوليك لذلك يعمل على الحفاظ على صحة القلب ويقي من أمراض القلب والأوعية الدموية العديدة كما يعمل على تحسين الدورة الدموية ويحد من الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.
- يعالج عصير البقدونس مشاكل المسالك البولية والكلى ويمنع التورم، لأنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم.
- يحتوي على الفيتامين C والفيتامين A ، التي تقي من تصلب الشرايين والإصابة بالسكري وأمراض القولون.
- يحتوي البقدونس على نسبة عالية من الفيتامين C، فهو يعمل على تعزيز صحة الأسنان والعيون.
- يحفز الذاكرة وخلايا الدماغ ويحد حالات فقدان الذاكرة والنسيان.
- يحد من أمراض الربو وإلتهابات المفاصل.
- يعزز جهاز المناعة ويكافح العدوى.
- يزيد البقدونس من نضارة البشرة وتألّقها ويقضي على مشكلة حب الشباب والبثور.
- يقوي عصير البقدونس النظر.
- يساعد على تعزيز قوة خلايا الدماغ.
- يقوي الشعر ويعزز نموه ويضفي اليه النعومة.
- يعمل على المحافظة على صحة العظام وصحة الأسنان.
- يساعد على خسارة الوزن.
- يقي عصير البقدونس من الإصابة بأمراض السرطان.
- يساعد على تخليص المرارة والكبد من المواد الضارة.

▪ يحسن عملية المعدة والأمعاء والجهاز الهضمي.

طريقة تحضير عصير البقدونس:

مكونات العصير: $\frac{1}{4}$ كوب سيقان وأوراق بقدونس طازج وكوب ماء مغلي.

طريقة التحضير: يوضع البقدونس في الماء المغلي ويغطى العصير حتى يتخمر ويترك لمدة عشرة دقائق ثم يزال البقدونس من الماء.

يشرب عصير البقدونس من دون أي إضافات، أو يمكن إضافة القليل من العسل وعصير الليمون، على الريق.

يمكن الإحتفاظ بهذا العصير في الثلاجة لمدة يومين فقط.