

لماذا يوصى بتناول كوب من الزبادي قبل النوم؟

هل أنتم ممن يريدون إنقاص وزنهم والحصول على جسم مثالي؟ موقع "Line" سيعرض لكم عدداً من الأسباب التي تخول الزبادي أن يترأس

لائحة أهم الأطعمة التي لا يجب الإستغناء عنها ، خاصةً قبل النوم. ومن هذه الفوائد:

1. يحتوي الزبادي على نسبة منخفضة جداً من السعرات الحرارية ، خاصةً وأنها تكبح الشهية لفترة طويلة، وبالتالي تمنع زيادة الوزن.
2. الزبادي من المأكولات السهلة الهضم نظراً لإحتوائه على انزيمات تمتص اللاكتوز. فيلجأ إليه كل من لديه حساسية البروتين أو الغير قادر على تحمل اللاكتوز.
3. نسبة السكر في الجسم وحاجاته إليها تخف عند تناول الزبادي، لكن طبعاً الزبادي الخالي من الفواكه ، علماً أن هذا الأخير يتضمن نسبة عالية جداً من السكر المضر للجسم.
4. تناول الزبادي قبل النوم مهم جداً ، خاصةً للذين يعانون من اضطرابات وإلتهابات معوية.
5. يواظب الزبادي في المحافظة صحة القولون : فعلماً أن الزبادي مصدر غني بالكالسيوم ، معدن من المعادن الأساسية اللازمة لصحة القولون التي تساهم بتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون .
6. يعزز الزبادي من صحة الجهاز المناعي : فبعد دراسة اجراها الباحثون على ٦٧ فرد يتناولون الزبادي يومياً و لمدة ٣ شهور استنتجوا ان هؤلاء الأشخاص ارتفعت لديهم مستويات المناعة والمضادات للفيروسات . من هنا ، يمكن القول أن الزبادي يساعد في التخلص من البكتريا و مكافحة العدوى.
7. يقلل الزبادي من عدوى الخميرة : فبعد عدد من الأبحاث قامت بها نخبة من الباحثين، تراءى لنا أن تناول ٨ أونصات من اللبن الزبادي يومياً يقلل من كمية مستعمرات الخميرة الموجودة في المهبل وبالتالي يقلل من حدوث عدوى الخميرة المهبليّة .
8. الزبادي مصدر غني بالكالسيوم : يتفول الجسم ب ٤٥٠ ملجرام كالسيوم عند إدخال ٨ أوقية من الزبادي إليه بالإضافة إلى

- أنه يساعد الجسم على إمتصاص الكالسيوم .
9. الزبادي مصدر جيد للبروتين :هل تعلمون أن لكل ٨ أونصات من الزبادي العادي يتزود الجسم ب-١٠ إلى ١٤ جرام من البروتين، مما يشكل حوالي ٢٠٪ من الكمية الضرورية أن يتزود بها الجسم وبالتالي يكون الزبادي من أهم مصادر البروتين.
10. الزبادي مصدر قوي يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار : وفقاً لعدد من الأبحاث والدراسات، إستنتج بأن الزبادي يعمل على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم.