

# ما هي التوابل المفيدة لجسمك؟

في الكثير من الأحيان، نضيف التوابل ذات المذاقات والألوان المتعددة الى غذائنا ومأكولاتنا من أجل إضافة النكهة. الا أن هذه التوابل أيضاً تتمتع بفوائد صحية عديدة.

من أقوال ونصائح جداتنا وصولاً الى الدراسات العلمية الحديثة، اخترنا لك اليوم أبرز التوابل التي تعود عليك بالفوائد الجمة.

## اللفل الأحمر يكافح الوزن الزائد

نعم! إضافة الفلفل الأحمر الى مأكولاتك تساعد في خفض وزنك. هذا النوع من التوابل يرفع مستوى الأيض (حرق السعرات الحرارية) في الجسم. أضيفي الفلفل الأحمر إلى السلطة أو البطاطا قبل شويها أو الدجاج قبل وضعه داخل الفرن.

## القرفة لعلاج السكري

تساعد القرفة خلايا الجسم في الإستجابة للإنسولين بشكل أفضل. ولذلك تعتبر علاجاً مناسباً للمرضى الذين يعانون من السكري من النوع الثاني. اليك بعض الأفكار لإضافة القرفة إلى غذائك:

- ضعي عيدان القرفة مع الدجاج خلال سلقه.
- أضيفي القرفة إلى أطباق الأرز عند طهيها.
- أعدي الحلويات التي تحتوي على القرفة ولكن مع الحرص على استخدام كمية قليلة من السكر.

## النعناع اليابس يحمي القلب

يحتوي النعناع اليابس على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة التي تشكّل واقياً فعالاً ضد أمراض القلب، كما أن النعناع اليابس يحتوي على مواد مضادة للإلتهاب. أضيفي النعناع اليابس الى اللبنة أو الجبنة عند تناولها.

## اللفل الأسود يحارب السرطان

تشير الدراسات إلى أن الفلفل الأسود يوقف انتشار ونمو الخلايا السرطانية في الجسم وبالتالي يعتبر ممتازاً لمحاربة السرطان على أنواعه. يمكن استخدام الفلفل الأسود عند إعداد معظم أنواع الأطعمة،

إذ أنه يضفي أيضا مذاقا مميّزا .

الكرّم ينظف الجسم

يمكن للكرّم أن يكون بمثابة ديتوكس للجسم، إذ يعمل على تطهير الجسم وتنقية الدم من السموم. كما أن الكركم يعطي الأطعمة لونا أصفر مميّزا وشهيا، خصوصا تلك التي تحتوي على الأرز. أضيفي الكركم إلى أطباق الأرز أو حتى أطباق الدجاج لإعطائها لونا رائعا واضفاء المزيد من الصحة عليها.