

10 منافع صحية وفي الحمية الغذائية للكرفس

تتعد فوائد الكرفس الصحية على الجسم ولا تقتصر على ذلك فحسب، بل أنه يساعد في الحمية الغذائية على خسارة الوزن وحرق الدهون وتحفيز عملية التمثيل الغذائي ويضفي الشعور بالشبع.

يمكن استهلاك الكرفس بانتظام لخسارة الوزن بسرعة وبطريقة سليمة من خلال تناوله قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة كما يمكن تناوله بعد نصف ساعة من تناول الوجبات. بالإضافة الى ذلك، يمكن شرب منقوع الكرفس المجفف في الماء مرة في اليوم، لخسارة الوزن،

تعرفوا على منافع الكرفس الصحية وفي الحمية الغذائية:

- يُحَفِّز عملية الهضم، لأنه يتألف من نسبة 95% من الماء.
- يحفز عملية حرق الدهون والأيض، لأنه غني بالمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والنحاس والحديد، التي تعمل على حرق الدهون وادرار البول وتنظيم عملية الأيض.
- يساعد الكرفس في الشعور بالشبع، لأنه غني بالألياف، ويساعد على خسارة الوزن لأنه منخفض بالسعرات الحرارية.
- يدعم الكرفس عملية التخسيس لأنه غني بالمغذيات الأساسية وبالألياف الغذائية، التي تسيطر على الشهية.
- يؤمّن كوب كرفس 6 % من احتياجات الجسم اليوميّة من الألياف.
- يعزز الفيتامينات الأساسية خلال الحمية الغذائية لإبقاء الجسم في نشاط.
- يقدّم نسبة عالية من الفيتامين ك والبوتاسيوم، الذي يساعد على تقوية الأعصاب ويدعم صحّة القلب والشرايين.
- يقدّم للجسم الكثير من الفيتامينات مثل الفيتامين ج وب 1 وب 2 كما انه غني بحمض الفوليك.
- يعالج الكرفس الصداع النصفي، يخفّض ضغط الدّم ومعدل الكوليسترول السيء ويسن اللآلام والتهابات المفاصل.
- يعوض عصير الكرف الجسم مما فقده من الأملاح بسبب التعرّس لدى ممارسة الرياضة. يعدّ من بين مشروبات الرياضيين الأهم.