7 فوائد صحية مذهلة للباذنجان

يحمل الباذنجان العديد من المنافع التي تعود على الصحّة عامة وصحة القلب والعقل. وقد أثبتت العديد من الدراسات، التي أجريت حول فوائد الباذنجان الصحية، أن استهلاك الباذنجان بإنتظام يساعد على تخفيض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

يجب تناول الباذنجان مطبوخ بطريقة صحية للتمكن من الإستفادة من منافعه العديدة، مثل تخفيض خطر الإصابة بالسمنة، تعزيز صحة الشعر والبشرة، منع أمراض القلب والوقاية من الإصابة بالسكري.

تعرفوا على منافع الباذنجان الصحيّة:

- يحسن عملية الهضم: يعد الباذنجان مصدر مهم للألياف الغذائية، وهو أساسي في النظام الغذائي المتوازن ولصحة الجهاز الهضمي.
- يساعد في تخفيض الوزن: لا يحتوي الباذنجان على دهون أو كولسترول كما انه خفيف السعرات الحرارية، فهو صحي جداً ويساهم بإنقاص الوزن ويكافح مشاكل السمنة.
- يقي من الإصابة بأمراض السرطان: يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، التي تكافح ضد مجموعة كبيرة من الأمراض مثل السرطان.
- يقي من فقر الدم: يحتوي الباذنجان على نسبة عالية من الحديد، الذي يقاوم فقر الدم، وعلى النحاس، الذي يعزز خلايا الدم الحمراء.
- يحسن وظائف الدماغ: يعد غني بالمغذيات النباتية، التي تعزز النشاط المعرفي وصحة العقل العامة.
- يعزز صحة القلب والشرايين: يحتوي الباذنجان على الألياف الغذئية والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة والفيتامين C والفيتامين B6، المعززة لصحة القلب والشرايين والتي تلعب دوراً بتخفيض الكولسترول في الدم ومستويات الدهنيات وتحافظ على ضغط الدم ومستوياته.
- يخفض الكوليسترول السيء: يعد الباذنجان غني بالألياف، التي تمنع الدم من امتصاص الكوليسترول والدهون. فهو يعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول السيء في الدم ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والشرايين.