

8 فوائد صحية للشوفان ، تعرفوا عليها

يعتبر الشوفان من العناصر الغذائية الصحية الشائعة حول العالم. يتم ادراجه في النظام الغذائي الصحي والسليم وفي أنظمة الحمية الغذائية كافة.

يعرف الشوفان أنه يبقى على طبيعته من دون تكرير لذلك يعد من أهم العناصر الغذائية وهو يحتفظ بعدد كبير من عناصر الصحة المهمة.

يعد الشوفان مصدر مهم للألياف وهو يحتوي على البروتين النباتي، الفيتامين E و B11 و B22 و B66 و B33 و حمض الفوليك وحمض اللينوليك، الأساسي للجهاز العصبي. بالإضافة الى ذلك فهو غني بالمعادن مثل الحديد، المغنيزيوم، الكالسيوم، الفوسفور والبوتاسيوم.

ما هي فوائد الشوفان الصحية:

- يقي من الإصابة بمرض السكري والكولسترول، فيحافظ على معدلها الطبيعي، لانه غني بالألياف.
- يضفي الشعور بالشبع، ينظم عملية الهضم ويساعد على خسارة الوزن.
- يقي من الأمراض السرطانية وخصوصًا سرطان الثدي وسرطان الأمعاء، لانه غني بالألياف الغذائية والفيتوكيميكالز.
- يقي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتجلط الدم لأنه غني بمضادات الأكسدة.
- يخفف الإمساك ويطري المعدة.
- يسيطر على الغضب لأنه يعد مهدئ أعصاب طبيعي.
- يعد مصدر جيد لحاجات الجسم من المعادن، ومن دون كسب سعرات حرارية كثيرة .
- يعالج الإكتئاب والحزن والاضطرابات النفسية لأنه مضاد طبيعي للقلق والإكتئاب.