

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 كافةً .

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 وحمض 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.
- يضيء الشعور بالشبع، ينظم عملية الهضم ويساعد على خسارة الوزن.
- يقي من الأمراض السرطانية وخصوصاً سرطان الثدي وسرطان الأمعاء، لانه غني بالألياف الغذائية والفييتوكيميكالز.
- 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 والإضطرابات النفسية لأنه مضاد طبيعي للقلق والإكتئاب.