

فوائد بذور الأفوكادو التي تعزز الصحة

هناك العديد من المنتجات التي تتمتع بخصائص صحية وجمالية مفيدة لا نعرف عنها . على سبيل المثال ، بذور الأفوكادو . كم مرة ألقينا ببذور الأفوكادو في سلة المهملات ؟

تتمتع بذور الأفوكادو بالعديد من المنافع التي تعزز الصحة والجمال ، لذلك نقدم لك هذه الفوائد والطرق المختلفة لاستخدامها :

الخصائص المفيدة

تتمتع بذور الأفوكادو بخصائص مبيدة للجراثيم والفطريات . هذا يعني أن هذه البذور قادرة على تحييد الكائنات الحية الدقيقة الضارة المختلفة . بالإضافة إلى ذلك ، تحتوي البذور على السابونين ، الذي يعزز عملية الأيض في الجسم ويساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول "الضار" . إلى جانب ذلك ، تحتوي هذه البذور على الكالسيوم والمغنيسيوم والفيتامين C.

ينصح بشدة استخدام بذور الأفوكادو كمنتج تجميلي أو مكمل غذائي.



كيفية تحضير بذور الأفوكادو؟

قبل طهي بذور الأفوكادو ، عليك أن تقشر القشرة البنية وتترك البذور حتى تجف . استخدم مبشرة لإزالة القشرة ، ثم ضعها في الفرن واخبزها لمدة ساعة في درجة حرارة منخفضة. أما بالنسبة للحفرة ، فيمكنك خبزها دون تقشيرها (لمدة ساعتين تقريبًا) ، ثم تزال القشرة ، ويبشر لباب الحفرة. لا ينصح بتناول البذور الطازجة.

استخدام بذور الأفوكادو كمكمل غذائي

من المستحسن تناول بذور الأفوكادو إذا كنت تعاني من السمنة أو تصلب الشرايين أو تعاني من مشاكل في ضغط الدم. يمكنك أيضًا تناولها إذا كنت تعاني من التهاب (مثل الأنفلونزا) أو اضطرابات في الجهاز الهضمي. وعادة ما يتم إضافة البذور المبشورة إلى السلطات والعصائر والأطباق الأخرى.

وصفات ببذور الأفوكادو:

- سلطة. تصبح جميع أنواع السلطات ألذ طعمًا لدى إضافة بذور الأفوكادو المبشورة اليها ، ولكن نوصي خلط مسحوق البذور مع الخضار والأفوكادو. قطع الخضروات المفضلة لديك إلى قطع ثم أضف القليل من هذا المسحوق اليها. يمكنك أيضا إضافة البيض واللحوم المسلوقة ، أو السمك إذا كنت تريد.
- عصير سموثي. اخفق 2 كوب من حليب اللوز ، والموز ، والكرفس ، والسبانخ ، و 1 ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الأفوكادو في الخلاط. يمكنك استخدام أي وصفة أخرى تحبها ولكن ضع في اعتبارك أن طعم بذور الأفوكادو مرّ جدًا ، لذلك من الأفضل إضافة شيء حلو الى السموي.
- حساء كريمي: اقلي البصل وأضف لب الأفوكادو و 15 أوقية سائلة من مرق الخضار. انتظر حتى يغلي الحساء ثم اخفقه في الخلاط. صب الحساء في الأطباق ورش القليل بذر الأفوكادو المبشور.

إستخدام بذور الأفوكادو كمستحضرات جمالية:

بفضل تأثيرها المضاد للبكتيريا ، تتعامل بذور الأفوكادو بشكل رائع مع حب الشباب والشعر الدهني والقشرة. كما تتمتع بتأثير جيد على لون البشرة وصحة الشعر.



وصفات جمالية ببذر الأفوكادو:

- سكراب. اخلط بذور الأفوكادو المبشورة مع البن المطحون ، وأضف ملح البحر ، ثم طبقها على بشرتك بحركات لطيفة.
- كريم مرطب ضد التجفيف. اخلط الماء الدافئ مع بذرة أفوكادو مبشورة حتى يصبح المزيج عجينة. للحصول على تأثير أفضل ، أضف بضع قطرات من زيت شجرة الشاي. ضع العلاج على البثور الخاصة بك فقط واتركها لمدة 4-6 دقائق.
- قناع للوجه. امزج حفرة مبشورة مع مسحوق الطين، أضف بعض الماء ، وطبق هذا القناع على وجهك وتجنب وضعه على منطقة العين. بعد 15 دقيقة ، اغسل وجهك ثم طبق كريم مرطب.
- غسول الشعر. أضف 30 أوقية من الماء في مقلاة مع بذور الأفوكادو المبشور. اغلي الماء بدرجة حرارة منخفضة لمدة 30 دقيقة. قم بتصفية الخليط واشطف شعرك بهذه المياه بعد غسله بالشامبو.