

الزبيب اليمني وفوائده

أكتوبر 24, 2017



Category: [طب](#)

بواسطة: المحيط

يندرج الزبيب تحت قائمة الفواكه المجففة، والتي يتم تحضيرها من ثمار فاكهة العنب، حيث يتواجد في الأسواق على عدة أنواع تختلف من ناحية الطعم واللون والقيمة الغذائية، بالإضافة إلى نوع العنب الذي تم تجفيفه

وبشكل عام كلما كان لون الزبيب أفتح في اللون كانت القيمة الغذائية فيه أعلى، وذلك لأن 90% من وزن الزبيب الفاتح اللون يكون عبارة عن سكريات (الغلوكوز، والفركتوز). ومعلوم بأن كمية المواد الغذائية في الزبيب المجفف تفوق تلك الموجودة في ثمرة العنب العادية، بما يزيد عن ثلاثة أضعاف.

فوائد الزبيب اليمني

يحتوي الزبيب اليمني على العديد من المواد المطهرة، والتي يعمل على القضاء على الفيروسات أو البكتيريا في الجسم، الأمر الذي من شأنه أن يزيد المناعة في الجسم، ويجعله أكثر قدرة على التصدي للأمراض المختلفة

- يزيد من خصوبة المرأة، ويزيد من فرص حملها، هذا بالإضافة إلى قيامه بتعزيز وتقوية بطانة الرحم، لتثبيت الحمل وتقليل فرصة الإجهاض، وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.
- إمداد الجسم بالطاقة والحيوية اللازمة للقيام بالوظائف خلال اليوم، وتخليص الجسم من الإرهاق والتعب.
- علاج مشاكل واضطرابات الجهاز الهضمي، وبالتالي علاج الإمساك، عسر الهضم، والغازات المزعجة الناتجة عنه. يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، والتي تمد الجسم بالإحساس بالشبع لفترات طويلة، ودون الحاجة إلى تناول العديد من الوجبات خلال اليوم.
- وقاية الأسنان من الإصابة بالتسوس أو النخر، كما أنه يتخلص من رائحة الفم الكريهة.
- يحسن من أداء وظائف الدماغ، ويعمل على تقوية الذاكرة، وبالتالي الحماية من أعراض التقدم في السن والمرتبطة بالدماغ، (كالزهايمر) والخرف أو النسيان.
- يحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم، والذي يقوم بدوره بتنظيم ضغط الدم في الجسم، والوقاية من الإصابة بأمراض القلب أو الأوعية الدموية.
- التخفيف من الآلام أو الأعراض المرتبطة بأمراض المفاصل أو العضلات مثل الروماتيزم.
- تحقيق التوازن النفسي في الجسم، والعمل على تهدئة الأعصاب، وذلك بسبب احتوائه على العديد من الأملاح المعدنية، وأهمها الحديد والفسفور، بالإضافة إلى البوتاسيوم. يحتوي على العديد من المواد المضادة للأكسدة، التي تحمي الجسم من الإصابة بالأمراض، وخاصة الكبد والقولون.
- يتم امتصاص السكر في الزبيب بشكل مباشر وسريع، ومن دون الحاجة إلى القيام بتفكيكه من قبل العصارات الهاضمة في الجهاز الهضمي.