

## الحمص يحمي القلب ويقوي المناعة



يحتوي الحمص على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعزز صحة الجسم وتحميه من الأمراض والفيروسات، حيث يحتوي على (الكربوهيدرات، الألياف، البروتين، الفسفور، الحديد)، وغيرها من العناصر الغذائية الأخرى.

وحسب ما ذكره موقع line health فإنّ فوائد الحمص على صحة الجسم هي:

1- يعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي ووقايته من الفيروسات والعدوى، لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات والعناصر الغذائية.

2- يحتوي الحمص على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع، وبالتالي تساعد في إنقاص الوزن والوقاية من السمنة وتراكم الدهون.

3- يساعد الحمص على ضبط مستوى السكر في الدم، لذلك ينصح مرضى السكر بتناول الحمص.

4- يحد من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية المختلفة مثل سرطان الجهاز الهضمي وسرطان القولون والمعدة.

- 5- يحتوى الحمص على نسبة كبيرة من حمض الفوليك والعناصر الغذائية الأُخرى التي تعمل على نمو الجنين عند المرأة الحامل وحمايته من التشوهات الخلقية.
- 6- يعالج الأنيميا وضعف الجسم، وذلك لاحتوائه على كمية عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية.
- 7- يحتوي على المواد المضادة للأكسدة والفيتامينات التي تعمل على حماية القلب والأوعية الدموية من المشاكل التي يتعرض لها.
- 8- يعمل على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وحركة الأمعاء ويساعد في علاج الإمساك والانتفاخ ومشاكل المعدة.
- 9- يحافظ على صحة العضلات والعظام والمفاصل ويحميها من هشاشة العظام والكسور والالتهابات.