

خضروات توزن بالذهب



الجزر

خضروات توزن بالذهب...

يحتوي المائة غرام من الجزر على 70% من وزنة ماء - 13 غرام سكريات - 5 غرامات بروتين - 50 مليغرام دهون - 8 مليغرام حديد - فيتامين سي وفيتامين أ - يوجد كذلك الجزر على الكالسيوم و البوتاسيوم - يحتوي قشره على 90% من عناصره الغذائية املاح معدنية وفيتامينات.

يعتبر الجزر من أكثر الخضار فائدة للنظر فهو يزيد من قوة الابصار، اثبتت الأبحاث الحديثة انّ أكل الجزر يومياّ يساعد في الحماية من سرطان البنكرياس لوجود الألياف ومادة الكاروتين - عصير الجزر جيد في حالة الضعف العام وكثير النعاس وضيق الخلق والتعب - كذلك عصير الجزر يحمي اللثة من الإصابة بالسرطان ويستخدم في علاج السل والسعال الشديد كما يفيد الأشخاص المصابين بالإمساك لوجود الألياف

بكمية كبيرة- يساعد في تكاثر الخلايا التي تتكون منها كريات الدم الحمراء ومقاومة الجسم للعدوى والجراثيم وخصوصاً للعيون والمسالك البولية والهوائية.
يمنع المصابين بمرض السكر من الإكثار من تناول عصير الجزر.
الفاصوليا

خضروات توزن بالذهب ...

يوجد بالفاصوليا نسبة عالية جداً من البروتين شرط أن تكون طازجة القطف - ثبت فعاليتها في تنشيط ضربات القلب وتحسين أدائها لإحتوائها على نسبة من مادة تسمى اينوزيت - تعتبر الفاصوليا مهدئة للأعصاب ومدررة للبول ومنقية للدم ومقوية للكبد والبنكرياس
يستخرج من الفاصوليا مستحضر طبي يستطيع وقف نقص كريات الدم البيضاء فقد ثبت مخبرياً انها تحتوي على نسبة عالية من حمض النيكوتين المساعد في تجديد كريات الدم وكذلك تحتوي الفاصوليا على مادة تسمى البنتونين وهذه المادة مفيدة جداً في تخليص الجسم وتنقيته من السموم وتأثيرات الأدوية السامة .

بعض أنواع الفاصوليا يوجد بها مادة سامة تسمى فازين وهذه المادة تتبخر بالطبخ وتفقد ضررها لذا ينصح بعدم أكل هذا النوع طازجاً
الكوسا

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من الكوسا على 95% من وزنها ماء - 2 غرام بروتين - 2 غرام دهون - 7 غرامات نشويات - غرام و نصف الياف - وغنية جداً بالفوسفور والأملاح المعدنية - كذلك يتوفر بها فيتامين سي - فيتامين أ.

الكوسا مقاومة لتسمم الأمعاء ولا تسبب روااسب بعد هضمها وهي مطهرة بشكل جيد للمعدة والأمعاء وملينة لهما، تعتبر الكوسا ممتازة للراغبين في الرجيم.

شرب عصير الكوسا على الريق يعالج الإمساك الحاد، بذور الكوسا يساعد على تسكين الآم التهابات المجاري البولية والآم المثانة ويجلب النوم.

القرع

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي القرع على حوالي 90% من وزنه ماء - دهون - بروتين - نشويات - حديد - كالسيوم - ونسبة كبيرة من فيتامين أ وفيتامين ب وكثير من الأحماض النافعة للجسم.

ثبت انّ القرع مفيد جداً لإدرار البول وللمصابين بقصور في القلب والكلى - بذور القرع يساعد في علاج تضخم غدة البروستاتا وذلك بأن تنزع قشور القرع وتهرس ثم يضاف إليها الماء الساخن وتحلى بعد عشر دقائق بالعسل وتشرب.

شرب عصير القرع على الريق ممتاز في مكافحة الإمساك الحاد - تساعد بذور القرع في إخراج الدودة الوحيدة من الأمعاء.

الملوخية

تحتوي المائة غرام من الملوخية الطازجة على 4% بروتين وواحد ونصف % ألياف أما الياصة فتحتوي على 22% بروتين 11% ألياف.

ثبت علمياً بأنّ المادة الغروية الموجودة بورق الملوخية لها تأثير ملين ومهدي لأغشية المعدة والأمعاء وإحتواء أوراقها على ألياف فهي تكافح الإمساك- تحتوي الملوخية على نسبة جيدة من فيتامين ب كما أنّ الملوخية تقوي الغدد وتمنع تكون حصى المثانة والكلية والتهابات المسالك البولية. تعتبر الملوخية من أغنى الخضروات لإحتواء على مادة الكاروتين التي تتحول إلى فيتامين أ.

البطاطا أوالبطاطس

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من البطاطا على 75% من وزنها ماء 12% ألياف وحوالي 25% نشويات 20% كربون و 10 % من الغرام دهون و 13 غرام كالسيوم 1 غرام حديد وفيتامين سي.

يؤكد خبراء التغذية بأنّ البطاطس المسلوقة بقشرتها إذا أكلت مع القشر تكون أفيد بسبب إحتواء القشرة نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والحديد.

الباميه

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من الباميا على 90% من وزنها ماء - 6 غرام سكريات - بروتين - دهون - ألياف - كالسيوم - حديد - فوسفور - فيتامين سي.

ثبت أنّ المادة المخاطية الموجودة في الباميا مفيدة جداً في تهدئة آلام والإلتهابات المعوية كما تساعد في علاج إلتهاب الأغشية المخاطية المغلفة للجهاز الهضمي والأمعاء كما أنّ الباميا مقاومة للإمساك.

الطماطم أو البندورة

خضروات توزن بالذهب ...

مائة غرام من البندورة تحتوي على 95% من وزنها ماء و حوالي 4% من وزن ماءه سكر - دهون - وبها أملاح معدنية مثل النحاس والكبريت وحديد وبوتاسيوم وفوسفور و كالسيوم و 26% من وزن مائها فيتامين سي ونسبة الألياف الموجود بقشرتها تساوي غرام ونصف.

أكل الطماطم بقشرته يسهل عمل الأمعاء ومكافحة الإمساك - وتفيد الطماطم في تقوية عظام الأطفال وحمايتهم من الرشح والبرد - كذلك مفيدة للمصابين بالروماتيزم والنقرس والرمال البولية وحصى الكلى والمثانة - تساعد الطماطم في تعديل نسب الحموضة بالمعدة والدم - تحتوي الطماطم على نسبة عالية من

فيتامين اي.

يمنع تناول الطماطم عن المصابين بأمراض الكبد أو إلتهاب القولون بفشرتها ويستحسن إزالة القشرة حين تقديمها لهم

الخيار

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من الخيار على 85% من وزنة ماء و 40% من وزن ماءه بروتين و 10% دهون و كالسيوم - حديد - فيتامين سي - ألياف.

الخيار مفيد لتنقية الدم وإدرار البول وإزالة الشوائب من المثانة ويساعد في تسكين الصداع - ينصح بإطعامه لمرضى السكر حيث انه يساعد في تنقية أجسامهم من السموم وخصوصاً المصابين بالبول السكري لأنّ فيه عنصر فعّال مثل الأنسولين يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم والبول ولكن بنسبة بسيطة جداً .

طبيباً يحذر المصابون بأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمي وعسر الهضم من تناول الخيار بكثرة.

الخس

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من الخس على نسب عالية من الأملاح المعدنية مثل الحديد والنحاس والفوسفور والكالسيوم واليود والزرنيخ والكبريت والمغنيسيوم وألياف وفيتامين أ - فيتامين ب - فيتامين سي - فيتامين اي.

الخس يحتوي على مادة تسمى تراليرس التي تمتاز بخصائص منومة ومهدئة للأعصاب أكثر فوائد الخس المؤكدة انه مدر للبول - كذلك الخس منشط قوي للمعدة ومعالج للإمساك المزمن. يجب أن يجتنّب أكل الخس المصابون بمرض الربو.

الفجل

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من الفجل على 85% من وزنها ماء و 15% مجموعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات والنشويات ويوجد في جذور الفجل حوالي 81 مليغرام من فيتامين سي وفيتامين أ .

الفجل مضاد للزكام لإحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين سي ومطهر عام ومقوي للعظام ومدر للبول وشرب عصيره على الريق يساعد في علاج الأحماض الصفراوية ويزيل الرمال من المثانة كما انه ينفع في علاج السعال الديكي.

كما انّ الفجل فاتح للشهية ويوجد بالفجل نسبة عالية من الكبريت المفيد للجلد والشعر، كذلك يوجد بالفجل نسبة عالية من الحديد المفيد لعلاج فقر الدم.

الإكثار من أكل الفجل يسبب مغمص بالمعدة لإحتوائه على زيوت طيارة لذلك يستحسن عدم أكله للمصابين

بأمراض الجهاز الهضمي أو المصابين بأمراض الكبد.

الجرجير

خضروات توزن بالذهب ...

يعتبر الجرجير من أكثر الأعشاب إحتواءه على فيتامين أ، كذلك يحتوي الجرجير على اليود والكبريت والحديد وفيتامين سي وعلى مادة خردلية.

يفيد الجرجير في تخفيض نسبة السكر في الدم والمساعدة في إخراج البلغم من الصدر والحلق، يعتبر عصير الجرجير مضاد للتسمم الناتج عن التدخين، يوصف الجرجير لعلاج مرض الاسفربوط وحفر الأسنان ولإدرار البول كما يستخدم كملين للأمعاء، ثبت طبياً أن الجرجير يساعد في عدم نمو الخلايا السرطانية في الجسم، يساعد الجرجير في تنقية الدم ويعتبر مدر جيد للبول.

ينصح بشرب عصير الجرجير للمدمنين على التدخين في حالة إصابتهم بالتسمم من النيكوتين وأعراضه الشعور بالغثيان وإزدياد الغازات بالمعدة والحرقان.

لا يستحب أكل المرأة الحامل للجرجير لكونه عسير الهضم كما أن كثرتة يسبب إرتباكاً بالمعدة.

الكراث

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام من الكراث على 90% من وزنة ماء وواحد غرام بروتين وحوالي 5 غرامات سكر وكثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

يساعد الكراث على شفاء السعال المستعصي والقضاء على الإمساك ومفيد للدم ومفيد للمصابين بالربو، كذلك الكراث يعتبر منشط للجسم ويساعد على بناء الأنسجة الحية، يساعد في علاج الأشخاص المصابين بالروماتيزم فهو مفو للأعصاب ومعالج فعال في إلتهابات المفاصل وعلل المسالك البولية.

البقدونس

يحتوي البقدونس على فيتامين أ - ب - 2 - 3 - 6 - وفيتامين سي والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت واليود والنحاس والزنك.

يعتبر البقدونس فاتح للشهية ومسهل للهضم ومقوي للنظر ويعتبر ضروري لصحة الشعيرات الدموية ونافع لمعالجة اضطرابات العادة الشهرية عند النساء ومنشط للجهاز العصبي والتناسلي ومفيد لفقر الدم.

الفلفل

خضروات توزن بالذهب ...

يحتوي المائة غرام على 16مليغرام حديد و 8 غرامات دهون و حوالي 12 غرام بروتين و 450 مليغرام كالسيوم و حوالي 10% فلفلين وهي المادة الحارقة.

ثبت طبياً أن تناول القليل من الفلفل مع بعض وجبات الطعام ينشط المعدة ويقوي الباءة و يحمي من نزلات البرد وخاصة الرشح، الفلفل الأبيض مقوي فعال للمعدة ومدر للبول ومانع للغازات.

يُمتنع عن أكله المصابين بالبواسير أو التهابات الكلى أو المثانة أو قرحة المعدة، والإفراط في تناول الفلفل الأسود بكثرة يفسد الدم ويضعف المعدة.