فوائد العدس الصحّية



طعام الفقراء الأساسي نظراً لغناه بالبروتينات النباتية التي تعوّض عن تناول اللحوم. مصدر ممتاز للحديد أيضاً، ما يجعله وجبة مهمّة للنباتيين.

يحتوي العدس، وهو نوع من الحبوب، على الفيتامينات B1 وB2 وB3 وB9 أو حمض الفوليك، كما على الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والمغنيزيوم والحديد. بالإضافة إلى الألياف والكربوهيدرات والبكتين.

تتعدد فوائد العدس ولعلّ أبرزها:

- تسهيل عمل الجهاز الهضمي، من خلال محاربة الإمساك.
- تنظيم مستوى الكولسترول في الدم.
- تعديل مستوى السكر في الدم.
- محاربة فقر الدم.
- إدرار الحليب لدى المرضعة.
- تقوية جهاز المناعة.
- تقوية العظام.

- الوقاية من سرطانات الأمعاء والمعدة والبروستات.

- مقوّ للحوامل.

- مضادّ للسعال ومعالج لآلام الصدر.

- خافض للحرارة.

- منقّ للبشرة.

نصيحة: حاولي تحضير بعض الأطباق من العدس، لكِ ولعائلتكِ بوتيرة أسبوعية، للاستفادة من منافعه الصحّية المهمّة، إلى جانب سلطات الخُضر الطازجة مع الليمون الحامض الغنيّ بالفيتامين "سي" C ، لزيادة امتصاص الحديد من قِبل الجسم.