الفوائد الصحّية لأوراق الكاري



أوراق الكاري لها الكثير من الفوائد الصحّية، فضلاً عن استخدامها في بعض الأطعمة ومنحها مذاقاً متميزاً، حيث يُعدّ الكاري من النباتات المميزة التي تتمتع برائحة ونكهة خاصّة، ويحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المميزة، لنتعرف على أبرز الفوائد الصحّية لأوراق الكاري فيما يلي:

العناصر الغذائية لأوراق الكاري

الكاري يحتوي على ألياف صحّية وكربوهيدرات ونسبة عالية من الكالسيوم والفسفور ويحتوي أيضاً على النحاس والماغنسيوم وفيتامين C وفيتامين A وفيتامين B، كما أنّه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تسهم في الوقاية من عدّة أمراض.

فوائد أوراق الكاري للجهاز الهضمي

أوراق الكاري تحتوي على مواد مضادة للإسهال، ويعتبر من الملينات المهمّة التي تساعد على علاج مشكلات الجهاز الهضمي، وتسهم أوراق الكاري أيضاً في التخلّص من السموم التي تصيب الجهاز الهضمي والجسم بشكل عام.

فوائد أوراق الكاري في الوقاية من السرطان

تحمي أوراق الكاري من التعرّض إلى الأورام السرطانية، حيث تقضي على الجذور الحرّة التي تهاجم الجسم وتسبب له الإصابة بالخلايا المسرطنة، ولهذا يجب إضافته إلى أنواع الطعام المختلفة.

فوائد أوراق الكاري للشعر

تساعد أوراق الكاري على تقوية الشعر وحمايته من التعرض إلى التقصف والتساقط، كما تسهم في الحماية من الإصابة بالشيب المبكر.

فوائد أوراق الكاري للعينين

تُعدّ أوراق الكاري مهمّة جدّاً لحماية العين والحفاظ على صحّتها، وهذا لأنّها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، كما أنّه يحتوي على الكاروتينات التي تحمي قرنية العين من الإصابة بالأمراض المختلفة.

فوائد أوراق الكاري للبشرة

تستخدم أوراق الكاري لعلاج حالات الحروق والكدمات التي تصيب طبقات الجلد، كما أنّها تسهم في علاج حالات التهابات وحساسية البشرة.

فوائد أوراق الكاري للكبد

أوراق الكاري تحتوي على مواد مضادة للالتهابات سواء كنت فطرية أو بكتيرية، وتعمل على حماية الكبد من التعرّض للفيروسات المختلفة، وتحتوي على مادّتي العفص والكارابازول التي تحمي خلايا الكبد من الإصابة بالتليف.

أوراق الكاري لعلاج الأنيميا

تستخدم أوراق الكاري لعلاج الأنيميا وفقر الدم، وهذا لأنّها تحتوي على نسبة كبيرة من الحديد وحمض الفوليك.

التخلّص من الصداع

تسهم أوراق الكاري في تخليصك من الصداع والصداع النصفي وآلام التي تصيب الرأس، ويكون ذلك من خلال غليها وتناول كوب منها مُحلّى بالعسل.