

خواص جادویی بامیه

«بامیه» می‌تواند در درمان دیابت، آسم، کلسترول و بیماری‌های کلیوی نقص موثری داشته باشد. این گیاه جادویی که متعلق به شمال شرق آفریقا است، برای بدن بسیار مفید است.



«بامیه» می‌تواند در درمان دیابت، آسم، کلسترول و بیماری‌های کلیوی نقص موثری داشته باشد. این گیاه جادویی که متعلق به شمال شرق آفریقا است، برای بدن بسیار مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرادید، «بامیه» می‌تواند در درمان دیابت، آسم، کلسترول و بیماری‌های کلیوی نقص موثری داشته باشد. این گیاه جادویی که متعلق به شمال شرق آفریقا است، برای بدن بسیار مفید است.

همان‌طور که گفتیم می‌توان با کمک بامیه به جنگ با دیابت، آسم، کلسترول و بیماری‌های کلیوی رفت. بامیه سرشار از مواد مغذی است که هر یک از آن‌ها برای سلامت بدن ضروری است.

یک فنجان بامیه معادل 21 گرم ویتامین سی، دو گرم پروتئین، 60 میلی‌گرم منیزیم، 299 میلی‌گرم پتاسیم، سه گرم فیبر غذایی، 33 کالری، 7.6 گرم کربوهیدرات، حدود 80 میکروگرم اسید فولیک و حدود 0.2 گرم چربی دارد.

تمام قسمت‌های گیاه بامیه قابل مصرف است. علاوه بر خود بامیه، برگ‌های آن نیز خوراکی است و شما می‌توانید آن را به صورت خام در سالاد و یا پخته مانند چغندر مصرف کنید.

فیبر موجود در بامیه به حفظ قند خون کمک می‌کند. بامیه همچنین سرعت جذب قند را کاهش می‌دهد، بنابراین بامیه برای دیابتی‌ها بسیار مفید است. از طرف دیگر، موسیلاژ (نوعی فیبر) موجود در بامیه به کلسترول غذا متصل شده و جذب آن را کاهش می‌دهد و باعث دفع سموم از بدن می‌شود. اثر بامیه در کاهش کلسترول و پروفایل لیپیدی خون، یکی از خصوصیات بسیار مفید این سبزی است زیرا مثل داروهای کاهنده کلسترول اثرات جانبی ندارد و برای بیماران قلبی و هایپرلیپیدمی توصیه می‌شود.

خواص کلی بامیه بدین ترتیب است:

تقویت دستگاه ایمنی بدن
کاهش کلسترول
کمک به درمان آسم
جلوگیری از دیابت
کاهش گلوکز جذب شده از غذا
جلوگیری از بیماری‌های کلیوی

بنابراین می‌توانید به طرق مختلف از خواص جادویی بامیه بهره‌مند شوید. یکی از روش‌ها این است که دو سر چند بامیه را زده و پس از خرد کردن، آن‌ها را داخل یک لیوان آب بیندازید. اجازه دهید تا بامیه یک شب داخل آب باقی بماند. صبح روز بعد و نیم ساعت پیش از صبحانه، آن ترکیب آب و بامیه را سر بکشید. البته پختن بامیه نیز روشی متداول برای مصرف این گیاه مقوی و جادویی است.

منبع: Finelivingadvice