

4 خاصیت درمانی عدس

عدس یکی از مواد غذایی پرمصرف در بین مردم منطقه خاورمیانه است. عدس هم مزه خوبی دارد، هم ارزان است و هم آماده کردن آن آسان می باشد.



عدس یکی از مواد غذایی پرمصرف در بین مردم منطقه خاورمیانه است. عدس هم مزه خوبی دارد، هم ارزان است و هم آماده کردن آن آسان می باشد.

به گفته کارشناسان تغذیه، عدس یکی از بهترین راه های تامین پروتئین کم چربی برای بدن ماست که سرشار از مواد معدنی، ویتامین ها، آنتی اکسیدان و فیبر است و خوردن روزانه آن می تواند به تقویت و بهبود قوای جسمانی ما منجر شود. روزنامه مصری «الایوم السابع»، روز یکشنبه 27 مارس در مقاله ای به شرح خواص درمانی حبوبات بطور عام و عدس بطور خاص، پرداخت و تاکید کرد که بخاطر هضم آسان و آهن و پروتئین عدس، خوردن روزانه آن به عملکرد بدن کمک می کند و جلوی بیماری های عفونی را می گیرد.

در این گزارش 4 خاصیت درمانی عدس که بصورت روزانه خورده شود، آمده است:

- 1- عدس بهترین منبع پروتئین است که کلسترول مضر مانند گوشت قرمز ندارد، و به همین دلیل باعث مرگ ناشی از سرطان و بیماری قلبی نمی شود.
- 2- فیبر موجود در عدس هضم غذا را آسان می کند، و جلوی یبوست را می گیرد و خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.
- 3- عدس بخاطر مقادیر زیاد فولیک اسید و منیزیم قلب را تقویت می کند، کار رگها را آسان کرده و جلوی بیماریهای قلبی را می گیرد و جریان خون را بهبود می بخشد.
- 4- خورد روزانه یک فنجان عدس آهن بدن را تامین می کند، خطر کم خونی را کاهش می دهد، و باعث تقویت تمرکز می شود.