

أطعمة تنظف الجسم من السموم... تعرف عليها



يشير الأطباء إلى أن "الأطعمة المحتوية على الألياف الغذائية هي أفضل وسيلة للوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان".

ووفقا للأطباء، على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، تناول اليقطين والهلين والثوم والملفوف والسبانخ وكذلك الكمثرى والبرقوق.

وبالإضافة إلى ذلك، تساعد الفواكه والخضروات الورقية الغنية بالألياف الغذائية على تطهير الجسم من السموم، كما ينصح بتناول البقوليات والحبوب الكاملة، حيث لبعض أنواع الألياف خصائص مضادة للأورام.

ووفقا للدكتورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصماء، يسمح النظام الغذائي الغني بالألياف الغذائية بتخفيض خطر تطور سرطان القولون، حيث يكفي البدء بتناول 20 غراما من الألياف الغذائية في اليوم وزيادتها تدريجيا إلى 35 غراما.

