

يفيد القلب ويخرج السموم من الجسم ولكن بشروط..إليك فوائده ومضاره "الزبيب"



وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن 100 غرام من الزبيب تحتوي على 300 سعرة حرارية، ولكنه مقابل هذا، يحتوي على نسبة عالية من السكر تصل إلى 59%، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من السكري أو السمنة بتناوله.

وتضيف، ولا ينصح حتى الشخص السليم بتناول أكثر من حفنة من الزبيب في اليوم.

وتقول، "بالطبع الزبيب أكثر فائدة من الحلويات الأخرى، لأنه يحتوي على 80% من الفيتامينات الموجودة في العنب الطازج.

كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم حوالي 850 ملليغرام في 100 غرام. والبوتاسيوم ضروري لعمل القلب والأوعية الدموية والكلية بصورة طبيعية. وبفضل عنصر البوتاسيوم يمكن اعتبار الزبيب مدر خفيف للبول، يساعد على إخراج السموم من الجسم. كما تحتوي 100 غرام من الزبيب على 3 ملليغرامات من عنصر الحديد، وهذا يعادل 20% من حاجة الجسم اليومية لهذا العنصر. لذلك ينصح من يعاني من فقر

الدم، ومن يتطلب عمله بذل مجهود كبير بتناول الزبيب يوميا، لأنه مصدر جيد للحصول على الطاقة".

وتضيف، يحتوي الزبيب على مجموعة فيتامينات B، التي تعزز الجهاز العصبي، لذلك تناول كمية صغيرة منه مفيد للنساء الحوامل.

وتشير الخبيرة إلى أن الزبيب سهل الهضم مقارنة بالعنب الذي يسبب التخمر وانتفاخ البطن.

وتقول، "ينصح بتنقيع الزبيب بالماء قبل تناوله، كما يمكن غليه للحصول على مشروب يحتوي على أكبر كمية من المواد المغذية".

المصدر: نوفوستي