

تناول الطحينة صباحاً دواء طبيعي لبعض الأمراض



يؤكد علماء على أن تناول الطحينة في الصباح يمكن أن ينقذ الشخص من مجموعة من الأمراض.

وفقاً للعلماء، يعتبر هذا المنتج بمثابة مضاد حيوي طبيعي يمكنه الوقاية من الأمراض من نزلات البرد إلى الأورام، حسب الصحيفة التركية "توركي".

تحتوي الطحينة على الألياف والبروتين والكالسيوم والفيتامينات الأخرى. نظراً لارتفاع مستوى مضادات الأكسدة، فإنها تنظف الدم وتخفف نسبة الكوليسترول وتقوي نظام القلب والأوعية الدموية. أيضاً، يمكن أن تقلل خصائصها من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ومشاكل القلب الأخرى.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لهذا المنتج أن يمنح الطاقة لأولئك الذين يجدون صعوبة في الاستيقاظ في الصباح. للقيام بذلك، يكفي تناول ملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة من الطحينة في الصباح.

كما أشار العلماء إلى أن السمسم يحتوي على فيتامين سي الذي يساعد في حماية الجسم من المواد

الضارة والفيروسات والبكتيريا. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للطحينة إزالة السموم من الجسم، وبالتالي منع التسمم.

وأضاف العلماء أن الطحينة سيكون لها أيضًا تأثير إيجابي إذا تم تناولها بانتظام - حيث يحسن المنتج الذاكرة ويقوي الجهاز العصبي.