تدعم المناعة... "7" فوائد صحية مدهشة لبذور السمسم تعرفوا عليها

يمكن أن تكون بذور السمسم إضافة رائعة لنظامك الغذائي في فصل الشتاء. بحسب ما نشره موقع "WIO News"، حيث إنه خلال فصل الشتاء آلا استهلاك بذور السمسم على تشجع مدهشة صحية أسباب ثمانية هناك وهي:

1.غني بفيتامينات "B"

تعتبر بذور السمسم مصدرًا جيدًا لفيتامينات "B" مثل النياسين والثيامين و"B6"، وتلعب فيتامينات B دورًا في استقلاب الطاقة ويمكن أن تساعد في مكافحة التعب في الشتاء.

2.السيطرة على داء السكري

تشير بعض الدراسات إلى أن "بذور السمسم يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على التحكم في أعراض داء مرض السكري ويمكن أن تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل عام".

3.ترطيب البشرة

يمكن أن يؤدي الطقس البارد إلى جفاف الجلد وتقشره، وتعد بذور السمسم مصدرًا جيدًا للأحماض الدهنية، التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على رطوبة البشرة ومنعها من الجفاف خلال أشهر الشتاء.

4.صحة القلب

تحتوي بذور السمسم على دهون صحية مثل الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة التي تحافظ على صحة القلب. يمكن أن تساعد هذه الدهون في خفض مستويات الكوليسترول السيئ مما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

5.صحة العظام

إن الكالسيوم والزنك الموجودان في بذور السمسم مفيدان للحفاظ على عظام قوية وصحية. يعد تناول السمسم مهمًا بشكل خاص في فصل الشتاء عندما تكون الأنشطة خارج المنازل محدودة مما يؤثر على صحة العظام بشكل عام.

6.دعم المناعة

تحتوي بذور السمسم على مضادات الأكسدة مثل "فيتامين E" الذي يدعم جهاز المناعة، ويعد الحفاظ على قوة الجهاز المناعي أمرًا ضروريًا خلال فصل الشتاء لتجنب نزلات البرد والأمراض الشائعة.

7.غني بالمغذيات

إن بذور السمسم مليئة بالعناصر الغذائية مثل الحديد والمغنيسيوم والزنك والكالسيوم، والتي تعتبر معادن ضرورية للحفاظ على الصحة العامة، خاصة خلال فصل الشتاء عندما يؤثر الطقس البارد على الجسم.

8.تعزيز الدفء والطاقة

تعتبر بذور السمسم دافئة في الطبيعة حسب الطب التقليدي، في فصل الشتاء، يمكن أن تساعد في توفير الدفء للجسم وتعزيز مستويات الطاقة.