

أطعمة لا تزيد الوزن.. "9" فوائد خيالية للبصل المشوي ستدهشكم!



ولكن البصل المشوي يعتبر أكثر فائدة، لهذه الأسباب:

- 1- يساعد على التخلص من البدانة ويقلل الوزن.
- 2- يقوي الدورة الدموية في جسم الإنسان.
- 3- يقي من خطر الإصابة بالجلطات الدماغية.
- 4- يساهم في تخليص الجسم من السموم والبكتيريا.
- 5- يعالج الأنفلونزا والرشح ونزلات البرد.
- 6- يخلصك من عسر الهضم.

7- يحد من ظهور علامات الشيخوخة.

8- ينظم معدّل السكر في الدم.

9- يخلصك من الأرق ويساعده على النوم.