فوائد رهيبة لماء الأرز لصحة الإنسان..لنتعرف عليها!

يعتبر الأرز عنصر غذائي أساسي في معظم موائدنا، لفوائده الجمّة، حتى أن فوائده تمتد للمائه، لكن شربه ليس واسع الانتشار.

ومن الأسباب التي تجعل الأرز شائعا هو سهولة تحضيره الذي لا يتطلب سوى القليل من الماء من التوابل، لكن كثيرين لا يعلمون أن الماء المستخدم في طهي الأرز ونقعه مفيد للصحة، ومن هذه الفوائد:

يساعد في عملية الهضم: إن ماء الأرز وسيلة ممتازة للحفاظ على حركة الجهاز الهضمي، كما أنها تخفف من الإمساك، وفي حال تناول الشخص وجبات غنية بالألياف مع ماء الأرز، سينعكس ذلك إيجابيا على صحة الجهاز الهضمي.

تحسين صحة الشعر: يمكن لماء الأرز أن يساعد شعرك بطرق عدة، إذ تم استخدامه كشامبو وبلسم لسنوات، مع اختلاف بسيط هو أن ماء الأرز منتج لا يحتوى على أي مواد كيميائية. وتفيد دراسات بأن ماء الأرز يحتوي على مادة الإينوزيتول، وهي مادة مغذية تغزز مرونة الشعر وتحميه من التلف.

يمنع الجفاف: إنه محلول طبيعي فعّال لمعالجة الجفاف في الجسم عن طريق الفم، ويمكن استخدامه عند الإصابة بأي عدوى، لأنه يعالج الجفاف المرافق بالسوائل التي تمنح الطاقة. وما عليك سوى صب ماء الأرز في كوب كبير والاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة فيه.

يمنحك الطاقة: الأرز غني بالكربوهيدرات، المصدر الأساسي للطاقة في الجسم، لذلك يمكن أن توفر مياه الأرز أيضا مصدرا جيدا للطاقة، والمهم في هذا المشروب أن جسم الإنسان يمتص كل الطاقة الموجودة فيه بسهولة.

تحسين المزاج: لأن الأرز يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات، فهذا يساعد في تجديد مستويات الطاقة في الجسم وتحسين الحالة المزاجية للإنسان.