يبطئ الشيخوخة ويحارب السكري... الكشف عن فوائد الحمص المذهلة

كشف الدكتور سيرغي أغابكين فوائد مكونات الحمص، موضحا أفضلية الحمص والسمسم وبعض التوابل مع زيت الزيتون.

ويشير الطبيب إلى أن "الحمص يجعل الطعام أكثر فائدة، لأنه يبطئ الشيخوخة ويخفض من خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والنوع الثاني من داء السكري". أما الطحينية (السمسم) فتحتوي على البروتين وبعض الكربوهيدرات وغنية بأحماض "أوميغا-3" الدهنية غير المشبعة و"أوميغا-6 وأوميغا -9". وللسمسم خصائص مضادة للالتهابات. كما يحتوي السمسم على البوتاسيوم الذي يساعد على تخفيض مستوى الإجهاد وينظم عملية الكبح.

ومن جانبه يشير الدكتور ميخائيل غينزبورغ خبير التغذية الروسي إلى أن "التوابل الشرقية مع زيت الزيتون تساعد على تخفيض مستوى الالتهابات في الجسم".

ويقول : "للتوابل مع زيت الزيتون تأثير مضاد للالتهابات في الجسم، وتخفض خطر الإصابة بأمراض

الشيخوخة بما فيها سرطان القولون والمستقيم والثدي".