فوائد السفرجل المتعددة.. الوقاية من السرطان إحداها

يعود أصل السّفرجل إلى وسط وجنوب غرب آسيا، ولكنّها انتشرت بعدها إلى أوروبا، وبشكل خاصّ في منطقة حوض البحر الأبيض المُتوسّط، وقد كان الأطبّاء يَنصحون المرضى الذين يُعانون من الصّداع المُزمن المُتكرّر بتناول السفرجل قبل الإفطار بسبب ما يحمله من تأثيرات مهدئة، ويدخل السفرجل في تحضير المُربَيّات، وبعض أنواع الحلوى.

وتحتوي السفرجل على نسبة 70% من الماء وعلى مواد هاضمة حمضية، بالإضافة إلى الألياف بنسبة 13% والبروتين بنسبة 0.5%، كما يحتوي أيضاً على السكريات بنسبة 7.2% والفيتامينات (أ، ب، ج، د).

فوائد السفرجل

مفيد لصحة الجهاز الهضمي

يتميز السفرجل بأنه يساهم بنسبة كبيرة في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، حيث إنّه يخفف بشكل كبير أعراض الغثيان والقيء والدوار، وهو يعتبر من العلاجات الطبيعية الفعالة في القضاء على حالات الإمساك والإسهال المزمنة نظراً لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية المفيدة للمعدة والأمعاء، وله دور كبير في تطهير الأمعاء من السموم والجراثيم والبكتيريا والفطريات الضارة التي تتراكم على جدار الأمعاء والقولون. ويعد السفرجل أيضاً علاجاً للتقرحات المعدية، ومضاداً للالتهاب المعوي الحاد.

تنظيف الكلى

شرائح السفرجل مفيدة جداً للكلى وتحميها من الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة، لذلك تعتبر من العلاجات الطبيعية الفعالة في علاج مرض الفشل الكلوي وحصوات الكلى، ويقوم السفرجل بتنظيف الكلى وتطهيرها من السموم والأملاح والصوديوم الزائد بالإضافة إلى تأثيره الكبير في علاج مشاكل

التهابات الكليتين لاحتوائها على نسبة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة.

الوقاية من الإصابة بالسرطان

من الفوائد الصحية الهامة لفاكهة السفرجل هي قدرتها على مقاومة الأمراض السرطانية ومنع الخلايا الخبيثة من اختراق الجسم، وذلك لاحتوائها على بعض المركبات الكيميائية التي تساهم بقوة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، ومن أهم هذه المركبات مركب الكاتشين، والايبيكاتشين، ومادة العفص.

كذلك يحتوي السفرجل على فيتامين C وفيتامين A اللذين يساعدان على الوقاية من تأثيرات الشقوق الحرة السلبية التي تؤدي إلى تلف الخلايا السليمة وتحويلها إلى خلايا سرطانية خبيثة.

علاج فقر الدم

السفرجل يعتبر مصدراً جيداً للحديد الذي قد يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم، لذا فتناول السفرجل يومياً يساعد على سد النقص وعلاج المشكلة.