صيدلية الفجل الأبيض

"زرع الفراعنة الفجل بوفرة في مصر، وكان يقدم ضمن وجبات الطعام التي تعطى للعاملين في بناء الأهرامات بعد إكتشاف فوائده العديدة"

أظهرت الدراسات الحديثة أنّ الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة، والتخلص من الوزن الإضافي، وخصوصاً في المناطق القابلة للسمنة عند المرأة والتي تعد من أكثر المشاكل التي تؤرق كل النساء.

ويقول د. صبحي الشيشي أستاذ التغذية بجامعة قناة السويس: إنّ هناك وسائل طبيعية فعالة لإنقاص الوزن الزائد والتخلص من الدهون وخاصة المتركزة في منطقة الأرداف، ومن هذه الوسائل تناول الفجل الأبيض الذي يأتي في مقدمة الأغذية الخاصة ببرامج إنقاص الوزن الزائد.

وقد توصّل الدكتور كريس سميث، مستشار التغذية العالمي، إلى أنّ الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة والتخلص منها، وبالتالي المساعدة في إنقاص الوزن الزائد، بحيث لا تقل كمّية الخضراوات الورقية عن 25-35% من إجمالي كمّية الوجبات الغذائية، دون خلل بالمحتوى السعري المتناول يومياً، سواء كانت تؤكل طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة على أن يمثل الفجل الأبيض جزءاً من هذه النسبة لما له من تأثير فعّال في التخلص من الدهون.

فوائد طبية: يتميز الفجل بالعديد من الفوائد الطبية، فهو فاتح للشهية ومدر للبول، ويعالج الكثير من الأمراض ومن بينها أمراض الحصى المرارية، وإحتقان الحنجرة والزكام والسعال الديكي لإحتوائه على فيتامين (ج) ومادة (الرافانين) المضادة للبكتيريا والفطريات والأورام، كما يقلل من إنتاج هرمون الغدة الدرقية بصورة طبيعية كما تفعل جميع نباتات العائلة الصليبية، وهي: (البروكلي والقرنبيط واللفت)، وثبت أنّ رائحة الفجل اللاذعة تفتح الجيوب الأنفية.

ويعتبر الفجل الأحمر مدراً للحليب عند المرضعات، وتستخدم بذوره لإزالة النمش من البشرة والتخلص من قمل الرأس، وثبت أنّه مفيد جداً للمصابين بالأنيميا، لمحتواه الغني بالحديد.

الوقاية من السرطان: أثبتت الأبحاث مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات، خاصة سرطان المثانة، حيث أكدت أنّ تناول الفجل يساعد في تجنب الإصابة بالسرطان لإحتوائه على مادة زيت الخردل، بالإضافة إلى قدرته على زيادة كثافة العظام ومنع ترققها، كما أنّه يزيد في الإفرازات الهضمية، وبالتالي يعالج عسر الهضم.