

## المنافع الصحيّة للحلبة



فوائد الحلبة رائعة على الصحة، ولعل ذلك يفسّر سبب تسمية الحلبة بـ"النبات الذهبي".

والحلبة نبات عشبيّ حوليّ. ساقها أنبوبيّة، أسطوانية، ومتفرّعة. تعلو لغاية 30 سنتيمتراً. طعمها غير مستساغ لشدّة مرارته.

تحتوي بذور الحلبة على 22% من البروتين و28% من الموادّ الهلامية و6% من الزيوت.

اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي تطلعك في الآتي على أبرز فوائد الحلبة:

تحسين الجهاز الهضمي: يمكن لنبتة الحلبة أن تلعب دوراً فعالاً في محاربة مشاكل الهضم فهي تملك قدرة على حلّ مشكلة الإمساك وتساهم إيجابياً في علاج التهابات الأمعاء، نظراً لخصائصها المضادّة للالتهاب.

خفض مستوى الكوليسترول الضارّ في الدم: استناداً إلى أبحاث علمية، فإنّ نبتة الحلبة تلعب دوراً هاماً على صعيد خفض مستوى الكوليسترول الضارّ في الدم بطريقة طبيعية. ولكن، قبل تناول الحلبة، ننصحك باستشارة طبيبك.

إدرار الحليب: لنبتة الحلبة منافع صحيّة أخرى، ومنها تحفيز إدرار الحليب عند المرأة المرضعة. ولكن تناولها بأمان يحتاج إلى مزيد من الدراسات العلمية.

إضفاء النكهة إلى الغذاء: لتنكيه الأطعمة تستعمل الحلبة في أطباق متعددة، وأبرزها الهندية.

ويمكنك إضافة أوراق الحلبة إلى السلطات اليومية للحصول على منافعها .

التخفيف من آلام الدورة الشهرية: تعتبر الحلبة من المكونات الطبيعية التي تساهم في التخفيف من آلام الدورة الشهرية. لكن، ننصحك، في حال الآلام الحادة، باستشارة الطبيب لمعرفة الأسباب التي تقف خلفها .