# فوائد ثمرة الصبار



موسم ثمار الصبار قصير، فهو يظهر عادة في الأشهر الأخيرة من فصل الصيف، حيث يصبح يانعاً وجاهزاً للأكل.

الصبار الذي يدخل في تركيبة عدد كبير من المستحضرات التجميلية تحت اسم "الوا فيرا " Aloevera، يمتاز بخصائصه العالية في مجال الصحّة الجلدية أيضاً، حيث يحارب علامات الشيخوخة، ويعمل على تقوية الأظافر، والحؤول دون تساقط الشعر.

اختصاصية التغذية جانين عواد الجميل، تطلع على أبرز فوائد هذه الفاكهة الموسمية اللذيذة، في السطور الآتية:

- الصبار لـ خسارة الوزن: يحتوي الصبار على مادّة تكبح هورمون الجريلين المسؤول عن تحفيز الشهية والشعور بالجوع. وتناول ثمرة واحدة من الصبار في اليوم، قد يكون كافياً لتخفيض الوزن، وزيادة الشعور بالشبع.

والصبار يعمل أيضاً على تحفيز مخزون الدهون، فيمنع تكدّسها في الجسم، عبر رفع معدل الطاقة والحرق.

- الصبار لـ علاج البشرة والشعر: يُعتبر الصبار مثاليّاً لعلاج البشرة، وتهدئة الجلد وترطيبه، ومنع تهيّجه، وهو أيضاً يعمل على محاربة آثار الشيخوخة، فيقضي على التجاعيد.

والصبار مهم جدّاً في تلطيف الشعر وتقويته ومنع تساقطه، وهو يضاهي بتركيبته زيت الأرغان المعروف بخصائه الرائعة للشعر.

- الصبار مضادّ للأكسدة قوي جدّاً: إنّ غنى ثمار الصبار بالفلافونويدات والفيتامين ""C، تجعله أحد العناصر المهمّة في عملية القضاء على الجذور الحرّة في الجسم، وتقوية جهاز المناعة في الجسم، والتي تتسبب بالأمراض المختلفة والتي تضرّ بالصحّة الجلدية والشعر، والتي تعزز الشيخوخة المبكّرة.

- الصبار يمنع ظهور الهالات السوداء ويقضي على الاحمرار: إنّ غنى الصبار بالفيتامين "K" وخصائصه القوية المضادّة للالتهاب، تجعل من هذه الفاكهة رائعة للتخلص من الهالات السوداء، والتخلص من توسع الأوردة.

- الصبار مفيد لصحّة القلب: يعمل عصير الصبار على تعديل مستوى ضغط الدم، وذلك لانخفاض محتواه من الأملاح وخصوصاً الصوديوم والبوتاسيوم، ما يؤمّن الحماية للأوعية الدموية والقلب.

- الصبار لـ خفض مستوى الكولسترول في الدم: يحتوي الصبار على الألياف والستيرولز، التي تتفاعل مع عصارة الأمعاء الدقيقة، فتساعد على الحدّ من كمية الدهون في الدم (الكولسترول السيّء LDL والدهون الثلاثية) التي يمتصها الجسم. الأمر الذي يؤدي إلى خفض مستوى الكولسترول السيء في الدم.