

عمل الطالبة : سالي منتصر البدي
باشراف المعلمة : بيان الشيخ
مديرة المدرسة : اسماء ابو صاع



- فوائد الجرجير الصحية
- نذكر أبرز فوائد الجرجير في ما يأتي:
- 1. يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات
- يحتوي الجرجير على العديد من المعادن الضرورية للجسم، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة المختلفة.
- فالجرجير غني بالحديد، وحمض الفوليك، واليود، والفسفور، والكالسيوم، وفيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، التي تعد من أقوى مضادات الأكسدة، ما يجعل الجرجير مضاد قوي للالتهابات.
- 2. يقي من الشيخوخة
- تبين أنه من فوائد الجرجير المساعدة في الوقاية من الشيخوخة ومن سرطان الجلد خاصة، كما يدخل في علاج الاكزيما والتهابات الجلد المختلفة.
- يعمل الجرجير على المساعدة في الحفاظ على بشرة صحية وعلى شعر صحي أيضاً، كما أن احتوائه على اليود مهم لعمل الغدة الدرقية.



- 3. يقي من السرطان
- الخضراوات ذات اللون الغامق، مثل: الجرجير، والبروكلي، والقرنبيط، مشهورة باحتوائها على:
- مضادات الأكسدة القوية التي تواجه الجذور الحرة وتحاربها.
- المواد الكيميائية النباتية التي تنتج أيزوثيوسيانيت ((Isothiocyanate)، والتي تبين اثارها الفعالة والمضادة للسرطان.
- كما أثبتت العديد من الأبحاث دور الجرجير في الوقاية من السرطان، خاصة سرطان الثدي، والرئة، والقولون، والمستقيم، والبروستاتا، وهو فعال في خفض مخاطر سرطان الدم، وسرطان الكلى.
- 4. يخفف من أمراض الجهاز التنفسي
- من فوائد الجرجير أنه يمكن استخدامه في علاج التهابات الجهاز التنفسي العلوي، كما يعد من الأغذية الغنية جدًا بفيتامين ج حيث تبين أهمية هذا الفيتامين في تقليل من خطر الإصابة بالزكام.
- كما يساعد أيضًا على التخفيف من الأعراض المرافقة للربو وخاصة للأطفال.
- 5. يعالج أمراض الجهاز الهضمي
- يستخدم الجرجير في علاج أمراض الجهاز الهضمي المختلفة فهو يعد منشطًا للكبد، ويدخل في علاج حصى الكلى والنقرس.
- ومن فوائد الجرجير أنه عالي جدًا بالألياف الغذائية التي تساعد على امتلاء المعدة والإحساس بالشبع، ولأنه قليل السعرات، فهذا يجعله خيارًا مناسبًا ضمن أنظمة الحمية التي تهدف لإنزال الوزن والمحافظة عليه.
- 6. يفيد مرضى السكري
- من فوائد الجرجير احتواؤه على كمية عالية من الألياف الغذائية، فهو يعد مثاليًا للأمور الآتية:
- خفض مستويات الكوليسترول السيء في الدم.
- السيطرة على ارتفاع السكر في الدم وتنظيمه من خلال إبطاء امتصاصه في الأمعاء، وبهذا قد يكون له دور كبير لمرضى السكري.
- 7. يعزز صحة القلب
- إن غنى الجرجير بالبوتاسيوم يجعل له دور في السيطرة على مستوى ضغط الدم وخفضه، فالبوتاسيوم معروف كعنصر يساعد على ارتخاء الأوعية الدموية وحفظ توازن السوائل في الجسم.