

• 2. دعم عمل الجهاز الهضمي

• من فوائد الصبار دعم عمل الجهاز الهضمي، حيث تحتوي فاكهة الصبار على ألياف قابلة للذوبان وألياف غير قابلة للذوبان تكمن فوائدها في الآتي:

• يساعد دخول كميات كبيرة من الألياف إلى البراز والفضلات في الجسم على التخلص منها بشكل أكثر سهولة من ذي قبل، وبالتالي التخفيف من فرص الإصابة بالإسهال أو الإمساك أو النفخة والغازات.

• تساعد الألياف التي تدخل الجهاز الهضمي في التخفيف من فرص الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي الخطيرة، مثل: سرطان القولون وقرحة المعدة.

• 1. تعزيز صحة القلب

• إن تناول ثمار الصبار بانتظام قد يكون له العديد من الفوائد طويلة المدى للقلب وجهاز الدوران، وذلك لعدة أسباب تمثلت في ما يأتي:

• احتواء الصبار على كمية كبيرة من الألياف والمعادن، مثل: البوتاسيوم، وهي تعد هامة جدًا للحفاظ على صحة القلب.

• قدرة ثمار الصبار في تخفيض مستوى الكوليسترول عند الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

• احتواء ثمار الصبار على مركبات كيميائية تعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية، وحمايتها من التلف أو أي ضرر قد يلحق بها.



عمل الطالبة : عائشة رائد
باشرف المعلمة : بيان الشيخ
المدرسة : بنات زيتا الثانوية