

نبته السلق

من النباتات الخضراء الغنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية |
لصحتك وصحة عائلتك، حيث يُساعد على إنتاج خلايا الدم

الحمراء والوقاية من الأنيميا والسرطان وأمراض القلب

والأوعية الدموية ومرض الألزهايمر والمحافظة على صحة

العين، لاحتوائه على الحديد ومضادات الأكسدة والمغنيسيوم والبوتاسيوم ومادة اللوتين



فوائد السلق

يحتوي السلق على كميات كبيرة من فيتامين ك (Vitamin K) والنترات (Nitrates)، والتي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

يرتبط تناول الخضروات والفواكه عادةً بالعديد من الفوائد الصحية الرائعة،

فالسلق مثلاً قد يساعد على خفض فرص الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب،

كما أنه يحسن من مظهر البشرة، ويساعد على زيادة مستويات الطاقة في الجسم

عمل الطالبة :فرح محمود ابو العز

اشراف المعلمة : امل عبد الجليل

المدرسة: بنات زيتا الثانوية