

فوائد الجرجير



- فوائد الجرجير الصحية
- نذكر أبرز فوائد الجرجير في ما يأتي:
- ١. 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



- . 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.

عمل الطالبة :عائشة رائد
باشراف المعلمة : ايمان عبد العزيز
المدرسة : بنات زيتا الثانوية
المديرة :اسماء ابو صاع