

فوائد البلوط



فوائد البلوط

1 تعزيز نضارة البشرة

يحتوي البلوط على مضادات الأكسدة التي قد تساعد في تبطيء عملية الشيخوخة التي تصيب البشرة مع التقدم بالعمر.

كما أن الماء الناتج عن سلق البلوط من الممكن استعماله، وتطبيقه على البشرة لتخفيف الحروق الناتجة عن أشعة الشمس والطفح الجلدي، كما أنه يسرع من عملية شفاء الجروح.

2 تحسين عملية الهضم

بسبب احتواء البلوط على الألياف الغذائية، فإنه يساعد في تحسين صحة الجهاز الهضمي وبالتالي عملية الهضم ذاتها.

فالألياف الغذائية تنظم حركة الأمعاء، وتقلل من خطر الإصابة بكل من الإسهال أو الإمساك

3 المساعدة في الحماية من الإصابة بمرض السكري

تعد هذه واحدة من أهم فوائد البلوط الصحية، إذ أن للبلوط القدرة على تنظيم مستويات السكر في الدم، وبالتالي منع التذبذب فيها، والذي من شأنه أن يحد من خطر الإصابة بمرض السكري.

أما بالنسبة لمرضى السكري فهو جيد ولا يتسبب لهم بأي اختلال في مستوى السكر إن السبب في تلك الفائدة هو احتواء البلوط على الألياف الغذائية التي تحد من امتصاص النشويات من الجهاز الهضمي ، وبالتالي تقليل مستوى السكر في الدم

4 تعزيز صحة القلب

البلوط يحتوي على كمية أكبر بحوالي خمس مرات من الدهون غير المشبعة مقارنة بتلك المشبعة، وهذا ما يجعله مفيدًا [لصحة القلب](#).

على تقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الجسم، مما يحد الإصابة بالسمنة، كما أن البلوط قادر وتصلب الشرايين، وبالتالي خفض خطر الإصابة بأمراض القلب ككل.

5 امتداد الجسم بالطاقة

امتداد الجسم بالطاقة هي أحد فوائد البلوط الصحية الناتجة من وجود الكربوهيدرات المعقدة في البلوط، فالكربوهيدرات المعقدة قادرة على امتداد الجسم بالطاقة اللازمة لأطول فترة ممكنة.

6 تعزيز صحة الفم

استخدم لحاء البلوط في طب الأسنان قديمًا لعلاج التهابات الأسنان واللثة، وذلك بسبب امتلاك لحاء البلوط خصائص مضادة للبكتيريا، والتي قد تتسبب في التهابات الفم. يمكن صنع غسول فموي مطهر من لحاء البلوط منزليًا، وذلك بغلي القليل من لحاء البلوط مع الماء، ثم تركه جانبًا إلى أن يبرد، ويستخدم بعدها.

7 المساعدة في التخلص من قشرة فروة الرأس

من فوائد البلوط الصحية قدرته على المساعدة في التخلص من قشرة فروة الرأس الذي يعاني من الكثير، فيتميز البلوط بأنه طبيعي فلا يسبب أي أثر سلبي على فروة الرأس، بل على العكس هو يعالجها. للحصول على النتيجة يتم غلي البلوط بالماء، ثم يترك إلى أن يبرد، ليتم بعدها فرك فروة الرأس بالماء الناتج.



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : عصمت راشد
المديرة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية