



- السبانخ أو الإسفاناخ هو نبات زهري حولي ينتمي للفصيلة القُطيفية. نبات حولي من الخضراوات الحقلية المألوفة، موطنه الأصلي آسيا وهو منخفض الطول ويبلغ طوله ٣٠ سم، وينتج مجموعة سميكة من الأوراق العريضة الطرية. ويأكل الناس أوراقه نيئة أو مطبوخة. وينتمي السبانخ إلى البنجر أو الشمندر السويسري وإلى العديد من الأعشاب الشائعة.





- فوائد السبانخ
- نظراً لقيمة السبانخ العالية واحتوائه على كميات وافية من الفيتامينات والعناصر الغذائية فإنه يعود على الصحة بمجموعة من الفوائد الرائعة، والتي سوف نذكرها في ما يأتي:
- ١. الوقاية من السرطان
- يحتوي السبانخ على مضادات قوية للأكسدة، مثل: [الفلافونويدات](#) والكلوروفيل، وهي مواد قد يكون لها دور في محاربة السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية، وخاصة سرطانات الجهاز الهضمي وسرطان الجلد.
- ٢. دعم جهاز المناعة
- من فوائد السبانخ أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة عمومًا، كما يساعد على محاربة الالتهابات والعدوى باحتوائه على فيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين ك، وفيتامين هـ والتي تعد من مضادات الأكسدة القوية التي تحارب الجذور الحرة.
- ٣





- نصائح لاستهلاك السبانخ
- بعد التعرف على فوائد السبانخ العديدة وما يحويه من عناصر غذائية مهمة، إليك في ما يأتي أهم النصائح للاستفادة من هذا الغذاء الخارق:
- ينصح بالانتباه إلى شكل السبانخ حين شرائه، حيث ينصح باستهلاك السبانخ ذات اللون الأخضر الداكن والسيقان الداكنة، كما ينصح بعدم شرائه في ضمم كبيرة لتجنب وجود أجزاء تافهة منه.
- ينصح بتخزينه في الثلاجة دون غسله للحفاظ على السبانخ لفترة أطول، مع وضعه في كيس محكم الإغلاق وخالي من الهواء، حيث سيبقى السبانخ بفوائده لعدة أيام.

- عمل طالبه ..شذى اللبدي
- باشراف المعلمه ..عصمت راشد
- مديره اسماء ابو صاع
- مدرسه بنات زيتا الثانويه