

الشمندر



فوائد البطاطا الحلوة

محتوى البطاطا الحلوة من العناصر الغذائية

١ الفيتامينات والمعادن: إنّ تناول مقدار حبة واحدة من البطاطا الحلوة يومياً يُزوّد الجسم بما نسبته ٤٠٠% من الكميّة اليوميّة الموصى باستهلاكها من فيتامين أ، والذي يُعدّ مهماً للحفاظ على صحة العينين، والجهاز المناعي ودفاعه ضد الجراثيم، بالإضافة إلى أنّه جيّد للجهاز التناسليّ والأعضاء، مثل: القلب، والكلى، ومن الجدير بالذكر أنّ البطاطا الحلوة غنيّة ببعض المواد الغذائية، مثل:

فيتامينات ب.

فيتامين ج.

فيتامين د.

الكالسيوم.

الحديد.

المغنيسيوم.

الفسفور.

البوتاسيوم.

الزنك.



الشمندر

يعدُّ الشمندر، أو البنجر من النباتات العشبيّة ذات الحولين، وتنتمي إلى الفصيلة السرمقية، وهو يمتلك أوراقاً خضراء تميل إلى الأحمر تشبه شكل القلب، ويتضخّم الجذر في هذا النبات فيكوّن طبقاتٍ من النسيج بدرجاتٍ غامقة و فاتحة، ويبدأ قطف الشمندر في الوقت ما بين شهر أيار إلى شهر تشرين الثاني، وعندها يكون حجم الثمار مناسباً، ويُمكن أن يتدرج لونه من الأحمر أو البنفسجي القاتم، إلى الأحمر الباهت، ويمتلك الشمندر هذا اللون نتيجةً لاحتوائه على البيتا سيانين والتي تُعدُّ من مضادات الأكسدة المهمة لصحة القلب، أمّا الأصناف المعدلة جينياً؛ فهي تمتلك لوناً أبيض، أو ذهبياً، ويمكن أن تكون حمراء مخططة بالأبيض.



فوائد الشمندر

- ١ يعزز من صحة الجهاز الهضمي لاحتوائه على الالياف التي تفيد في علاج الامساك وتخفف من اعراض القولون.
- ٢ يقوي بصيالات الشعر ويمنع تساقطه أو تكسره كما يمنع تكون القشرة فيه.
- ٣ ينظم ضغط الدم ويمنع ارتفاعه.
- ٤ يحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل: سرطان القولون، وأمراض القلب، والسكري من النوع الثاني.
- ٥ يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية حيث يعزز بنية جدران الأوعية الدموية والشعيرات.
- ٦ يحسن عملية التنفس ويقوي الرئتين ويعزز وظائفهما.
- ٧ يقوي مناعة الجسم ويحميه من الإصابة بالعديد من الأمراض والالتهابات.
- ٨ يزيل السموم من المعدة ويقضي على الفضلات والميكروبات المتراكمة حول جدار القولون.



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زيدي
المديرة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية