

زيت بذور الخردل



فوائد بذور الخردل

يوجد هناك قرابة الأربعين نوع من بذور الخردل، لكن أشهرها الخردل الأبيض والأسود والبني، حيث تتميز بذور الخردل السوداء بطعم لاذع وحاد، بينما البذور البيضاء التي تميل إلى الصفار تتميز بطعم أكثر اعتدالاً مقارنة بالأسود. تحتوي بذور الخردل والتي عادةً يستخرج منها زيت بذور الخردل على العديد من العناصر الغذائية، مما يجعل فوائد بذور الخردل متعددة، للعديد،

ومن أبرز فوائدها الآتي: تُخفف من مضاعفات نزلات البرد وتقي منها. تُخفف من آلام المفاصل والروماتيزم. تمنع احتباس السوائل بالجسم، حيث أنها مدر جيد للبول. تُقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. تُساعد في فقدان الشهية، مما قد يزيد من فرص إنقاص الوزن. تُساعد في التخفيف من آلام أسفل الظهر. تُساهم في تقليل فرص الإصابة بالسرطان، خاصةً سرطان القولون. تُساعد في الحد من الصداع النصفي، وتقلل احتمالية التعرض للنوبات القلبية. تُعالج المن الفيتامينات والمعادن شعر التالف، وتنشط الدورة الدموية في فروة الرأس. تُحسن نكهات الطعام، وغالبًا تُستخدم بذور الخردل المطحونة لهذه الفائدة. تستعمل في علاج بعض أنواع الالتهابات، وخاصةً الالتهابات الرئوية الحادة، والربو بفعل احتوائه على السيلينيوم والمغنيسيوم. القيمة الغذائية لبذور الخردل إن فوائد بذور الخردل نتجت من قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على كميات كبيرة من مركبات ومضادات الأكسدة، مثل: الكاروتينات (Glucosinolates) الجلاكوسينولات) إضافةً (Omega-3، والدهون غير المشبعة، مثل: أوميغا ٣ ((Carotenoide))



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زبيدي
المديرة : اسماء ابو صاح
مدرسة بنات زيتا الثانوية