



فوائد الكمون

فوائد الكمون

١- تعزيز صحة المعدة

يساعد تناول مغلي الكمون في تعزيز صحة المعدة والتخلص من كل المشاكل التي تسببها مثل؛ عسر الهضم (Indigestion)، كما يساعد في إفراز الإنزيمات الهاضمة لتحسين عملية الهضم، إلى جانب ذلك يعمل هذا المشروب كمسكن للألم عند الإصابة بألم في منطقة البطن.

٢- تقوية الجهاز المناعي

يعتبر مغلي الكمون مصدرًا جيدًا للحديد والألياف الغذائية، وهي من المعادن الأساسية لتقوية الجهاز المناعي، كما يساعد تناول مغلي الكمون في محاربة مسببات المرض التي تدخل الجسم، بالتالي يخفف من خطر الإصابة بالمرض.

٣- ضبط مستويات السكر في الدم

يعتبر هذا المشروب مناسب للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، حيث أن تناوله صباحًا على معدة فارغة يساعد في خفض مستويات السكر في الدم، حيث تعمل حبيبات الكمون على تحفيز إنتاج الأنسولين في الجسم، بالتالي المساعدة في ضبط مستويات السكر قدر المستطاع.



٤- تعزيز صحة الجهاز التنفسي

من أهم فوائد الكمون المغلي أنه يعمل على تعزيز صحة الجهاز التنفسي، فهو مضاد للإحتقان ويساعد في التخلص من المخاط المتراكم في الصدر والذي يعيق عملية التنفس بسهولة، وإن كنت ترغب في تحسين صحة الجهاز التنفسي لديك، ننصحك بتناول كوب من مغلي الكمون كل صباح.

٥- تنظيم مستوى ضغط الدم

يحتوي مغلي الكمون على مستويات عالية من البوتاسيوم، والذي يساعد في تنظيم مستوى ضغط الدم في الجسم، وذلك لأن البوتاسيوم يساعد في التخلص من الأثر السلبي الناتج عن تناول الملح والصوديوم.

٦- إمداد الجسم بالطاقة

من المعروف أن بذور الكمون تمد الجسم بالطاقة، بالتالي تناول هذا المشروب يعمل نفس الأثر على الجسم، إلى جانب ذلك فإن مغلي الكمون يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المهمة للجسم، والتي تمده بالطاقة أيضاً.



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