

# فوائد الإجازة

---



## تحسين الهضم

توفر التمرة الواحدة من الإجاص ما يقارب ٢٢% من حاجتك اليومية من الألياف الغذائية، الأمر الذي يجعل الإجاص مفيدًا جدًا في تحسين الهضم.

وتساعد الألياف عمومًا على تسهيل سير الفضلات العالقة في الأمعاء، كما تحفز إطلاق أحماض معوية معينة تسهل عملية الهضم وتنظمها مانعة حصول إمساك أو إسهال



تعزير صحة جهاز المناعة

يحتوي الإجااص على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، وبشكل خاص فيتامين ج، ما يجعله يساعء بشكل كبير على تعزير صحة جهاز المناعة.

لذا فإن تناول فاكهة مثل الإجااص بانتظام يساعء في الحماية من أمراض مختلفة، خاصة نزلات البرء والانفلونزا.



تسريع الشفاء والتقليل من فرص حصول التهاب  
يساعد فيتامين ج الموجود في الإجاص على تحفيز بناء  
أنسجة جديدة في الجسم وتجدد الخلايا فيه، والإبقاء على  
عمليات الأيض سريعة الوتيرة وتعمل كما يجب.

الأمر الذي يجعل الإجاص عاملاً مسرعاً لشفاء الجروح  
والتئامها بسرعة.

كما أن تناول الإجاص يقلل من فرص حصول التهابات،  
ويخفف من حدة أعراض بعض الأمراض، مثل: التهاب  
المفاصل الروماتويدي.



التحكم بسكر الدم

يتميز الإجااص بعامل جلايسيمي منخفض، ما  
يعني أن تناوله لا يسبب ارتفاعًا حادًا في سكر  
الدم.

كما أن غنى الإجااص بالألياف يساعد على  
تحسين حساسية الجسم للأنسولين وتنظيمه في  
الجسم.

عمل الطالبة : عالية رائد  
بإشراف المعلمة : دعاء مصاروة  
المديرة الداعمة : أسماء ابو صاع