

## لماذا ينصح الأطباء بتناول "البنجر" وماهي فوائده؟



ينصح الأطباء بتناول (البنجر) بانتظام، حيث أكدت نتائج دراسات علمية على أن "البنجر يحفز نشاط الدماغ لاحتوائه على نسبة عالية من حمض الفوليك الذي يلعب دورا مهما في منع تطور مرض ألزهايمر". ويحتوي البنجر أيضا على مواد نشطة أخرى، مثل (الحديد) الضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء في نخاع العظم. لذلك، ينصح بتناوله للوقاية من فقر الدم.

كما أن البنجر مفيد جدا للكبد. فبحسب الأطباء، عند تشحم الكبد أو إصابته بالتهابات فيروسية، يؤدي تناول البنجر إلى تنشيط عملية التمثيل الغذائي ويطيل عمر خلايا الكبد.

وعلاوة على ذلك، يحسن البنجر حالة القلب، حيث أن عصيره يساعد في تخفيض مستوى ضغط الدم. وتعد مادة البيتاين التي تعطيه لونه المميز، مضادا قويا للأكسدة، ولها خاصية إبطاء تطور الأورام في سرطان البروستاتا والثدي.