

## طبيبة تكشف فوائد مذهلة لقشر البيض و توصي بالحدز في حالة واحدة



كشفت طبيبة مختصة فوائد "قشر البيض" والعناصر المعدنية المهمة التي تجعله مفيدا في الوقاية من هشاشة العظام، فيما حذر منه أيضا في حالة معينة.

و تقول الدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية موضحة: "يحتوي قشر البيض على عناصر الفوسفور والكالسيوم والبتاسيوم والحديد والمغنيسيوم بحالة عضوية، ما يسهل امتصاصها، أي أن قشر البيض مفيد للجهاز العضلي الهيكلي وللعظام".

وأضافت الطبيبة: "مع التقدم بالعمر وخاصة النساء يزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام، لذلك يجب إضافة الكالسيوم إلى النظام الغذائي باستمرار من أجل الحفاظ على متانة العظام ومنع حدوث الكسور".

و من جانب آخر تحذر الطبيبة من "خطر وجود بكتيريا السالمونيلا والإشريكية القولونية" في قشر البيض، لذلك يجب غسله جيدا وتجفيفه وتسخينه في الفرن ومن ثم طحنه قبل استخدامه، كما يمكن إضافة عصير الليمون إلى قشر البيض وتناول ملعقة شاي في اليوم.

