

فائدة سحرية للبنجر في الشتاء: يساعد على تدفئة الجسم وتنظيم ضغط الدم



الأحد 30 نوفمبر 2025 06:00 م

مع دخول فصل الشتاء، يعمل معظمنا على ارتداء المزيد من الملابس الثقيلة للحصول على الدفء، لكن هل تعلم أن إحدى الطرق للحفاظ على دماء اليدين والقدمين هي التحكم في ضغط الدم، وتحديدًا عن طريق تعزيز الدورة الدموية؟.

وفقًا لمؤسسة القلب البريطانية، فإن جميع أنسجة الجسم تحتاج إلى الأكسجين والعناصر الغذائية الأساسية للقيام بوظائفها، وعندما يتعطل إمداد الدم بالطريقة المعتادة يشعر الشخص ببرودة اليدين والقدمين.

في حين عندما يكون الجسم ساخنًا، تتوسع الأوعية الدموية بالقرب من الجلد، مما يسمح بتدفق المزيد من الدم إلى السطح لإطلاق الحرارة.

على العكس من ذلك، عندما يكون الجسم باردًا، تضيق هذه الأوعية (في حالة انقباض الأوعية الدموية) للحفاظ على تدفق الدم والاحتفاظ بالحرارة في أعماق الجسم، وبالتالي منع فقدان الحرارة.

وللحفاظ على دماء الأطراف، من الضروري تحسين وظائف الأوعية الدموية ومن طرق تحقيق الدورة الدموية المثلى إدراج العناصر الغذائية المفيدة في النظام الغذائي.

من خلال تناول الأطعمة الغنية بالنترات، فإنك تزود جسمك بمكونات يتم تحويلها إلى أكسيد النيتريك، الذي يعمل على توسيع الأوعية الدموية.

تعمل هذه العملية على زيادة تدفق الدم ويمكن أن تعمل على تحسين توصيل الأكسجين إلى الأنسجة - وهو تأثير مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية.

ولا يحتوي البنجر على النترات فحسب، بل إنه أيضًا مصدر قيم للبوتاسيوم والحديد - وهو مزيج من المعادن التي تتجمع معًا لدعم تدفق الدم والضغط الصحي.

ويبلغ البنجر ذروته خلال فصل الشتاء، وتستمر فوائده الصحية على مدار العام كما أنه غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد على إصلاح الحمض النووي والحفاظ على صحة الخلايا، وفقًا لجمعية القلب الأمريكية.