

Δείτε τι θα πάθει το σώμα σας αν τρώτε μπάμιες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[39248-thumb_2zsz5lycmbh6cberamkzr4](#)

Γιατί θα έπρεπε να ενσωματώσετε τις μπάμιες στη διατροφή σας;

- 1. Μειώνει την κακή χοληστερόλη:** Οι Μπάμιες (περιέχουν διαλυτές, φυτικές ίνες και πηκτίνη) βοηθάνε στη μείωση της (κακής) χοληστερόλης ορού και αποτρέπουν την αθηροσκλήρωση.
- 2. Βοηθάει στην εγκυμοσύνη και την εμβρυϊκή πρόοδο:** Οι Μπάμιες βοηθάνε στην πρόληψη ενός αφύσικου κύκλου γέννησης, προωθεί την ανάπτυξη του εμβρυϊκού νευρικού σωλήνα και εμποδίζει τις ατέλειες στο σωλήνα.
- 3. Είναι αποτοξινωτικό του δέρματος:** Οι Μπάμιες (περιέχουν βιταμίνη C και φυτικές ίνες που βοηθάνε τη τοξικότητα) χρησιμοποιούνται για την επισκευή των ιστών του σώματος, θεραπεύουν την ψωρίαση, διώχνουν τα σπυράκια, και άλλες δερματικές παθήσεις.
- 4. Βοηθάει στο άσθμα:** Μπορεί να μειώσει τη διάρκεια των εκδηλώσεων και προλαμβάνει τις φονικές εκδηλώσεις του άσματος. Οι Μπάμιες περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, αντι-φλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
- 5. Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου:** Οι Μπάμιες καθαρίζουν τον εντερικό σωλήνα με τις αδιάλυτες φυτικές ίνες τους και μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου-ορθού όγκου. Ενισχύουν και βοηθάνε στην εξασφάλιση του ανοσοποιητικού συστήματος κατά των επικίνδυνων ελευθέρων ριζών και να αποφευχθεί η μετατροπή των κυττάρων.
- 5. Τονώνει το ανοσοποιητικό:** Οι Μπάμιες είναι ένα αξιοπρεπές τρόφιμο που βοηθάει στο ανοσοποιητικό σύστημα. Με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C. Άλλες ζωτικής σημασίας μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο. Μάχεται κατά των επικίνδυνων ελευθέρων ριζών και την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος.

7. Είναι πλούσια πηγή ινών: Οι Μπάμιες βοηθάνε στη ρύθμιση της πέψης, και τη νομιμοποίηση των εντόσθιων με νήματα τους.

8. Πλούσια πηγή πρωτεϊνών: Η εκπληκτική ανεξάντλητη πηγή κορυφαίων φυτικών πρωτεϊνών και έλαια. Κυστεΐνη, προηγμένη με αμινοξέα όπως η τρυπτοφάνη, και άλλα αμινοξέα. Περιεκτικότητα σε θείο και οξέα που περιέχονται στους σπόρους τις Μπάμιας.

9. Ανακουφίζει τη Δυσκοιλιότητα: Οι μπάμιες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες . Οι μπάμιες βοηθούν στην απορρόφηση νερού και παγιδεύουν χοληστερόλη και τοξίνες στην κολλώδη ουσία τους, τις οποίες οδηγούν έξω από τον οργανισμό μέσω των κοπράνων. Εξαιτίας του μεγάλου ποσοστού νερού που κρατούν στο έντερο, αποτρέπεται η δυσκοιλιότητα, οι τυμπανισμοί και τα φουσκώματα.

Πηγές: *medicalland* - tonwtiko.com