

## بذور مفيدة للرجال.. يجب المداومة عليها



أكّدت الدكتورة آлина بودكوفسكايا، أخصائية الجهاز الهضمي والتغذية، أن بذور أغلب النباتات تؤثر في تقوية الرغبة الجنسية والجلد والشعر والأظافر وتمنع تطور الخر

وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن بذور اليقطين لها خصائص تميزها عن البذور الأخرى.

وتقول، "تحتوي بذور اليقطين على نسبة عالية من الزنك، الذي يساهم في إنتاج هرمون التستوستيرون. لذلك هي مفيدة وضرورية للرجال لرفع رغبتهم الجنسية. وأما بالنسبة للنساء فتساعد كثيرا في الحفاظ على جمال الشعر والأظافر".

وتضيف، يمكن تناول بذور اليقطين يوميا بإضافتها إلى السلطات أو الحساء، ولكن يمنع منعاً باتاً معالجتها حرارياً.

وتشير الأخصائية، إلى أن بذور عباد الشمس تحتوي على فيتامين E، أحد مضادات الأكسدة التي تعمل على

إبطاء شيخوخة الجسم. وتحتوي 100 غرام من البذور، على الكمية اليومية التي يحتاجها الجسم من هذا الفيتامين. ووفقا لها تتضاعف هذه الكمية داخل الجسم، ولكن هذا لا يلحق أي ضرر به. ومع التقدم بالعمر تزداد حاجة الجسم إلى فيتامين E.

وتحتوي بذور التشيا على نسبة مرتفعة من المغنيسيوم، الذي يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتساعد على مكافحة الإجهاد.

وأما بذور السمسم، فتحتفظ بخصائصها المفيدة حتى بعد المعالجة الحرارية. وهذه البذور غنية بالنحاس الذي يمنع تساقط الشعر وتغير لونه، والكالسيوم الذي يقوي العظام ويساعد على إنتاج الميلاتونين.

وتستخدم بذور الكتان في علاج آلام والتهابات المعدة. وعند نقع هذه البذور تنتج مادة تغلف الغشاء المخاطي وتخفف مستوى الحموضة.