

## طبيبة تغذية: مرق العظام مثالي لمن يرغب بالتخلص من الوزن الزائد



تقول الدكتورة لينا باكوفيتش خبيرة التغذية الروسية مرق العظام طعاما مثاليا لمن يرغب في التخلص من الوزن الزائد.

ووفقا للخبيرة، يساعد هذا المرق على تقليل الرغبة الشديدة في تناول المزيد من الطعام ويزود الجسم بالكولاجين الذي يساعد على ترميم الغشاء المخاطي للأمعاء وتحسين عملية الهضم وتقليل الالتهابات.

وتقول: "يساعد اقتران مرق العظام بنظام غذائي متوازن، على إنقاص الوزن. لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين ويخلق شعورا بالشبع. كما أنه منخفض السعرات الحرارية. كما يحافظ على الجسم رطبا، ما قد يساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام". بحسب موقع [That Not ,This Eat](#).

وتشير الخبيرة إلى أن مرق العظام مفيد للعظام والمفاصل، لأنه يحتوي على المغنيسيوم والفسفور والكالسيوم، وعلى الكوندرويتين (Chondroitin) والغلوكوزامين (Glucosamine).

