استراحة

٥ فوائد صحية لزيت بذور العنب.. أبرزها مضاد للالتهابات

زيت بذور العنب أصبح اسـمًا شـائعًا في جميع أنحاء العالم، ويستخدم فى الطهى والعناية بالبشرة والشعر، وهو مستخرج من بذور العنب، له قيمة غذائية عالية ويوصف بأنه من عجائب الجمال الطبيعي، الخصائص المضادة للأكسـدة وللالتهابات والمضادة للميكروبات لزيت بذور العنب تجعله زيتًا رائعًا ليس لصحتك العامة، ويمكنك اسـتخدام زيت العنب العضوى للطهى أو إضافته إلى نظام العناية بالبشرة والشعر وجنى فوائده ، وفى التقرير التالي سنلقى نظرة على فوائد زيت العنب، وفقا لما نشره موقع "pinkvilla".

ومن الفوائد الصحية لزيت بذور العنب:

١- خصائص مضادة للالتهابات

تساعد الخصائص المضادة للالتهابات والمضادة للأكسدة في زيت العنب فى مكافحة الالتهابات المزمنة، ويمكن أن يسبب الالتهاب مجموعة من المشاكل الصحية بما في ذلك آلام المفاصل ومشاكل الأمعاء ومشـاكل الجلد وما إلى ذلك، وتساعد مضادات الأكسدة الموجودة في زيت بذور العنب على تحسين حالات الالتهاب ومقاومة الأنسولين.

٢. مصدر غني بفيتامين هـ

فيتامين (هـ) من العناصر الغذائية الأساسـية التي تدعم الرؤيـة الصحية، ويقلل من أمـراض القلب، وقد يحسن وظائف الرئة، وهو ممتاز لشعرك وبشرتك.

٣. يحتوى على أحماض أوميجا ٦ الدهنية

لا تميل أجسـامنا بشـكل طبيعـي إلى إنتاج دهون صحية، لذلك يجب أن نسـتهلك الدهون من خلال النظام الغذائى، وتحتوى أحماض أوميجا ٦ الدهنية على الكثير من الفوائد الصحية، وتقلل هذه الدهون الالتهاب وتحمى بشرتنا وتنظم عملية التمثيل الغذائى، وتعزز صحة العظام وتقوى مناعة الجسم.

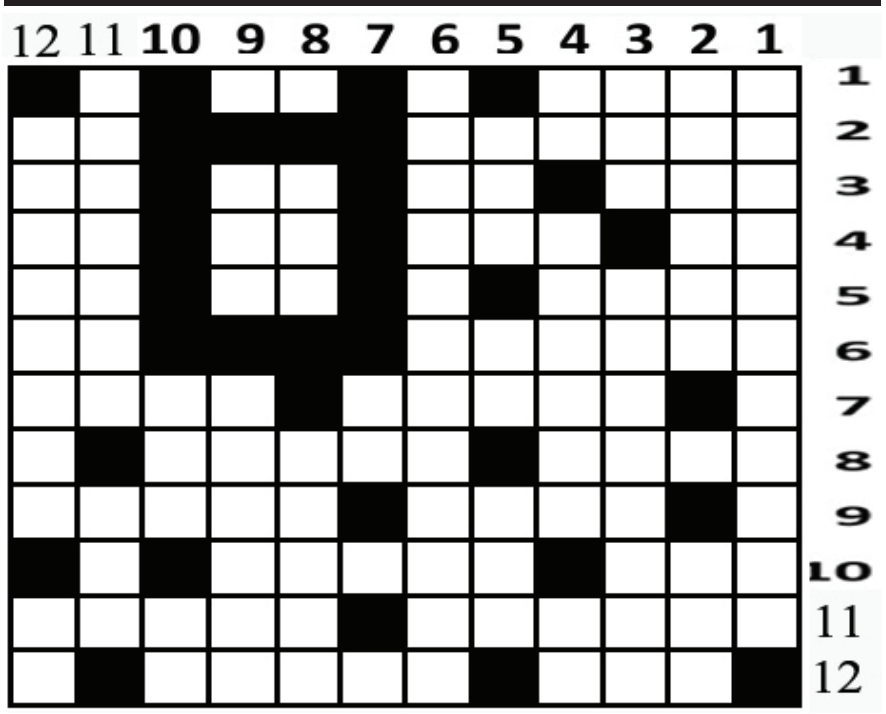
٤ - يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

من أهم فوائد زيت بـذور العنب أنه غني بفيتامين هـ ومضادات الأكسدة التي تسـاعد في الوقاية من مشاكل القلب، أضف زيت العنب إلى نظامك الغذائي وداعًا لمشاكل القلب.

٥ خصائص مضادة للميكروبات

يحتـوي زيت بـذور العنب على خصائـص مضادة للميكروبات ما يعني أنه يساعد في مكافحة الفيروسات والفطريات والبكتيريا، ويجـب أن نضع في اعتبارنا أن مسـتخلص بذور العنب أقوى من زيت بذور العنب، لذلك يمكن استخدام مكمل مع مستخلص بذور العنب.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

١ـ برد قارس ـ شدة البخل.
٢ـ اسم عيسى عليه السلام ـ للسؤال عن العدد.
٣ـ جصص ـ متشابهان ـ أخو الأب ـ للتخيير.
٤ ـ إله ـ نية ـ متشابهان ـ إحسان (معكوسة).
٥ـ نـوع سـيارات تابع لشـركة تويوتـا ـ عملة آسيوية.
٦ ـ نصراني ـ غدر به.
٧ ـ صاحب ـ متّقد.
٨ ـ نتورع ـ تجريح (مبعثرة).
٩ ـ قادم ـ قبيلة يمنية ـ بغير مقابل.
١٠ ـ أقام ولزم.
١١ـ يستتر ـ اتأهب.
١٢ـ عَسل ـ جمع رزق (معكوسة).

عموديًا:

١ـ مغني تونسي.
٢ـ تصغير قلبي ـ أصمت وأمتنع عن الكلام.
٣ ـ يوقّع (مجزومة) ـ فخ ـ تفر (مبعثرة).
٤ ـ حرس ليلاً ـ ظاهرة طبيعية تأتي بعد المطر ـ نصف كلمة خيمة.
٥ ـ يرتشف ـ تلفون.
٦ ـ رئيـس وزراء مصـري ترشـح للانتخابـات الرئاسية في ٢٠١٢م.
٧ ـ نعم بالإنجليزية ـ هد.
٨ ـ حـرف جـر ـ متشـابهان ـ حـرف أبجـدي (معكوسة).
٩ ـ حرف جر ـ إحدى مديريات محافظة عدن.
١٠ ـ ضرب من الطيب ـ نصف كلمة تابع.
١١ ـ تدريبات ـ بين ثاني وعاشر.
١٢ ـ عاصمة الدنمارك ـ وجنه (معكوسة).

خ	■	ا	ي	ل	ع	ل	ا	ة	خ	ر	م
د	ع	ا	س	ت	م	■	ل	ف	ن	ر	ق
م	■	ا	ي	ر	و	ت	ك	ي	ف	■	د
■	ن	ا	ر	■	ا	ل	س	ح	ر	■	و
ا	و	■	ة	ي	ل	د	ي	ص	■	ا	ن
ل	ا	■	■	■	■	■	س	■	ف	ل	ي
و	ل	■	ن	ي	ش	■	ب	ا	ح	ص	ا
ز	■	■	ق	ر	■	■	و	■	و	ر	■
ي	ل	■	ل	ح	د	■	ف	ر	ا	ح	ش
ر	ا	■	■	■	■	■	ا	ج	ه	■	ب
■	غ	ل	■	ء	ا	ب	ر	ح	■	ف	ا
س	ب	ل	ا	■	ل	ا	■	ت	ر	ا	ط

السودوكو

	7	9	8			1		4
	1			4	7	9		
	2	4						3
				9	8			
		8	4		1	2		
			5	2				
9						5	4	
		7	2	8			9	
		1			5	8	6	

1	2	6	9	7	3	5	8	4
9	5	8	2	4	1	6	7	3
4	7	3	5	6	8	2	9	1
7	9	2	1	5	4	3	6	8
3	6	1	8	2	9	7	4	5
8	4	5	7	3	6	9	1	2
2	8	9	6	1	5	4	3	7
6	3	7	4	8	2	1	5	9
5	1	4	3	9	7	8	2	6

حل العدد الماضي