السّفرجل..فوائد جمّة وعلاج لعدة أمراض!

يعتبر السفرجل من الفواكه التي تحتوي الكثير من الفوائد الطبية والصحية، حيث فهو علاج للعديد من الأمراض الصحية المزمنة والخطيرة، وهو غني بالمواد المضادة للأكسدة، والمضادة للالتهاب والبكتيريا، ويحتوي أيضاً على الفيتامينات والمعادن الرئيسية التي يحتاج إليها جسم الإنسان.

يعود أصل السّفرجل إلى وسط وجنوب غرب آسيا، ولكنّه انتشرت بعدها إلى أوروبا، وبشكل خاصّ في منطقة حوض البحر الأبيض المُتوسّط، وقد كان الأطبّاء يَنصحون المرضى الذين يُعانون من الصّداع المُزمن المُتكرّر بتناول السفرجل قبل الإفطار بسبب ما يحمله من تأثيرات مهدئة، ويدخل السفرجل في تحضير المُربَيّات، وبعض أنواع الحلوى.

ويحتوي السفرجل على نسبة 70% من الماء وعلى مواد هاضمة حمضية، بالإضافة إلى الألياف بنسبة 13% والبروتين بنسبة 0.5%، كما يحتوي أيضاً على السكريات بنسبة 7.2% والفيتامينات (أ، ب، ج، د).