تعرف على فوائد شرب الماء المخلل العجيبة!

تعتبر المخللات أحد أنواع المقبلات التي تتواجد على جميع الموائد، بجانب وجبات الطعام.

وتتجاوز فوائد المخللات ما يوجد بها لتصل إلى ماء المخلل، العصير الغني بالصوديوم والعديد من الفيتامينات المهمة للجسم، وهذه أهم 6 فوائد لماء المخلل:

1-ماء المخلل يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم: وجدت دراسة بأن ماء المخلل يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم بعد الوجبة لدى مرضى السكري من النوع الثاني الذي يرتبط بزيادة الوزن والسمنة.

2-فقدان الوزن: يساعد ماء المخلل في كبح الشهية عن طريق تثبيت نسبة السكر في الدم، وفقاً لموقع إنقاص على يساعدك قد الذي الخل من الكثير على المخلل ماء يحتوي كما.الطبي cleveland clinic الوزن.

3-غني بمضادات الأكسدة: عصير المخلل يحتوي على كميات كبيرة من فيتامينات "سي و إي"، وهما من مضادات الأكسدة الرئيسية. وتحمي مضادات الأكسدة الخلايا من التلف وتكافح السرطان وأمراض القلب وغيرها ولها دور مهم في تعزيز وظيفة الجهاز المناعي.

4-محاربة رائحة الفم: حيث يساعد كل من الخل والشبت الموجودين بالمخلل بمحاربة رائحة الفم الكريهة.

5-يساعد على توازن بكتيريا الأمعاء الجيدة والمساعدة في الهضم: ويتم ذلك لأن ماء المخلل الذي يحتوي على كائنات دقيقة مفيدة تسمى البروبيوتيك وهي بكتيريا وخمائر حية ومجهرية، والتي تساعد على الحفاظ على توازن بكتيريا الأمعاء الجيدة والمساعدة في الهضم.

6-يخفف تقلصات العضلات: إذا شعرت بتقلص وألم في عضلاتك بعد التمرين فالسبب قد يكون الجفاف، والحل قد يكون شرب ماء المخلل قبل التمرين، وفقا لدراسة أشرفت عليها الكلية الأمريكية للطب الرياضي.