

هريسة شطة جلوي الحارة

تعتبر الشطة الحارة من أبرز العناصر الطبيعية المستخدمة في العديد من المجالات على رأسها المجالات الغذائية وهي عبارة عن مهروس فلفل الشطة الاحمر الحار وذلك بفضل نكهتها اللاسعة والحارة التي تضفي مذاقاً خاصاً ورائعاً على الأطعمة المختلفة مضاف اليه الملح والزيت والخلطهوه على درجة حرارة عالية .

فوائد هريسة شطة جلوي الحارة

، للشطة فوائد عديدة في مجال علاج العديد من المشكلات الصحية والوقاية من عدد كبير من الأمراض، وفي حال العديد من المشكلات التي تؤثر بشكل سلبي على المظهر الجمالي والخارجي للجسم، وذلك بفضل تركيبها الفريدة الغنية بالفيتامينات العديدة على رأسها كل من فيتامين ، وغيرها من العناصر التي تجعل من تركيبها أحد أقوى مضادات الأكسدة C ، وفيتامين E ، وفيتامين B6 بما في ذلك B ، وفيتامين A

A تحتوي على نسبة عالية من فيتامين

الذي يعد أساساً لتقوية الجهاز المناعي في الجسم، حيث يكافح العدوات الفيروسية، والجرثومية، والبكتيرية، والتي تعد المسبب الرئيسي لعدد لا محدود من الأمراض التي تشكل تهديداً حقيقياً على صحة الإنسان وحياته.

تحتوي على نسبة عالية من مركب البيتا كاروتين، والذي يعد أساساً للتخلص من مشاكل التنفس أو الجهاز التنفسي، حيث يساعد على تنقية الرئتين، ويحافظ على سلامة الأغشية المخاطية.

تعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تقاوم الجذور والشقوق الحرة، التي تعد من أبرز مسببات الخلايا والأورام السرطانية القاتلة.

تحتوي على نسبة عالية من الحديد، مما يجعلها ترفع من مستوى الهيموجلوبين في الدم، وبالتالي تقي من فقر الدم أو كما يسمى علمياً بالأنيميا.

تخفّض معدّل السكر في الدم، مما يجعلها مفيدة جداً لمن يعانون من مرض السكري. تخفّض معدّل الكولسترول في الدم، ممّا يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية والشرايين والسكتات القلبية والدماعية.

تحرق الدهون المتراكمة في الجسم، ممّا يجعل منها خير علاج طبيعي لمشكلة السمنة والدهون والسيلوليت المتراكم في مناطق مختلفة من الجسم.

تعالج مشكلات الجلد المختلفة على رأسها مرض الصدفية والأكزيما والجرب والحالات المستعصية من هذه الأمراض، كما وتلعب دوراً كبيراً في التخفيف من كافة الأوجاع المرافقة لها.

التخفيف من أعراض نزلات البرد والأمراض الشعبية بما فيها الانفلونزا والزكام وغيرها.

تحسن من الحالة المزاجية لدى الأشخاص، وخاصةً للأشخاص اللذين يفضلون الأطعمة الحارة والمذاق الحار، حيث تحفّز من الناقلات العصبية الكيميائية والتي تُعرف بالاندورفين، والتي بدورها تعتبر من العوامل الرئيسية التي تقف وراء الشعور بالسعادة والفرح.

أخيراً لا بدّ من الحذر من الإفراط في تناول كميات كبيرة من الشطة، وذلك لتسببها في تهيج المعدة، مما ينتج عن ذلك على المدى البعيد الإصابة بالقرحة