



وصفات شوربة صحية و مغذية 12

@Wellnesslongevityhub





الاكل الصحى لا يزال لذيذاً



زوروا موقعنا
لتعرفوا المزيد

[@Wellnesslongevityhub](https://www.wellnesslongevityhub.com)



شوربة توم يوم

المقادير و الطريقة



فوائد حساء التوم يوم
التايلاندية عظيمة. يستخدم
حساء توم يام مجموعة
متنوعة من الأعشاب
والمكونات العلاجية لتعزيز
جهاز المناعة، وتغليف
المعدة، والمساعدة في
عملية الهضم، وإصلاح
الأنسجة الخلوية.

@Wellnesslongevityhub



شوربة عدس

@Wellnesslongevityhub



إن العدس غني جدا بالألياف،
مما يحسن من وظيفة الجهاز
الهضمي و يغذي بكتيريا
الامعاء المفيدة . بل ايضا يعد
مصدرا رائعا للحديد الذي
ينقل الاكسجين جميع انحاء
الجسم . و يعتبر هوا من
مصادر البروتين النباتية .

شوربة العدس الهندية

المقادير و الطريقة



شوربة العدس التركية

المقادير و الطريقة



شوربة الفطر

@Wellnesslongevityhub

تعزز شوربة الفطر صحة الجسم عامة لأنها تحتوي على البروتين، و الفيتامينات و المعادن .

كما أنها تحتوي على مضادات للأكسدة التي تحد من انتشار الخلايا السرطانية ، و يعزز صحة القلب و شرايينه .
بما انه يحتوي على البوتاسيوم اذا هوا يخفض ضغط الدم المرتفع .



المقادير و الطريقة



SLP

06 59



المقادير و الطريقة



من اهم فوائد شوربة الطماطم، انها تساعد بشكل كبير على خفض مستويات الكوليسترول . كما انها تعتبر مصدرا هاما لفيتامين K بالإضافة الى الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام . و تساعد شوربة الطماطم على تنظيم سكر الدم لذا تعتبر وجبة ممتازة لمرضى السكري .



شوربة الطماطم

WELLNESS

LONGEVITY

HUB

@Wellnesslongevityhub

شوربة الذرة

الذرة تحتوي على الألياف الغذائية التي تساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي، مما يساعد على التقليل من الإصابة بالإمساك والتخفيف من أعراض القولون العصبي. الذرة تمد الجسم بالطاقة إذ إنها تحتوي على نسب عالية من النشويات والسعرات الحرارية



@Wellnesslongevityhub



شوربة البصل

WELLNESS HUB LONGEVITY

تمد شوربة البصل
الجسم بالدفاء و
تساهم في الشعور
بالشبع و تجنب الوزن
الزائد. كما انها تساعد
في الحماية من امراض
الانفلونزا ، و لها العديد
من الخصائص الصحية
و المفيدة لصحة
الجسم .

المقادير و الطريقة

@Wellnesslongevityhub

شوربة اليقطين

تعد شوربة القرع غنية
بفيتامين أ ، اذ يحتوي
الكوب الواحد من القرع
على اكثر من 20% من
الحصة اليومية الموصى بها
من فيتامين أ .
ويساعد فيتامين أ الموجود
في الشوربة على العديد
من الامور مثل : الحفاظ
على صحة العين و حمايتها
و التعزيز على قدرتها .



شوربة البروكلي

المقادير والطريقة



تساعد شوربة البروكلي على تحسين صحة القلب لاحتوائها على مركب سلفورافين و مضادات الاكسدة .
كما انها تقوي المناعة لوجود فيتامين ج و فيتامين ك . تحافظ على صحة العظام و المفاصل لاحتوائها الكولاجين و الكالسيوم.

شوربة الثوم

تحمي شوربة الثوم من خطر الإصابة بالسرطان و امراض القلب، لاحتوائها على فيتامين C الذي يعتبر مضاد للاكسدة .

كما انه يعتبر مطهر للامعاء و يعالج حالات الاسهال و الالتهاب المعوي .

يحمي من الاصابة بالتجاعيد و له فوائد عديدة بالبشرة و الشعر .

المقادير و الطريقة

تحتوي شوربة السي فود على فيتامين D والكالسيوم والفوسفور والماغنيسيوم، وهي مواد تساهم في بناء وصيانة العظام والأسنان والأظافر، كما تساعد هذه المواد على منع هشاشة العظام والتهاب المفاصل والنقرس، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة التغذية السريرية، فإن تناول مأكولات بحرية يقلل من خطر الإصابة بكسور الورك بنسبة 25%.

شوربة السي فود

المقادير والطريقة



WELLNESS



LONGEVITY

HUB

@Wellnesslongevityhub



شوربة الخضار الكرمية



شوربة الخضار غنية
بالمغذيات الأساسية التي
يحتاجها الجسم بشكل يومي.
تساهم في برامج إنقاص
الوزن والحفاظ على وزن
صحي، لأنها تحتوي على
الألياف التي تعزز الشعور
بالشبع. يُنصح باستخدام
الزيت النباتي والابتعاد عن
السمن والزبدة. يُنصح
بالابتعاد عن الشوربات
المعلبة، إذ تحتوي على نسب
عالية من الصوديوم والدهون.

المقادير والطريقة



شوربة الحبوب

تساعد الألياف بشكل عام في الوقاية من مرض السكري. وقاية الجسم من ارتفاع كمية هرمون الأنسولين. تقليل امتصاص الكولسترول في الدم مما يساهم في الوقاية من أمراض القلب والشرايين .

المقادير وطريقة العمل!

شوربة الحريرة المغربية



المقادير وطريقة العمل

تمد شوربة الحريرة
الجسم بالدفاء و
تساهم في الشعور
بالشبع و تجنب الوزن
الزائد. كما انها تساعد
في الحماية من امراض
الانفلونزا ، و لها العديد
من الخصائص الصحية
و المفيدة لصحة
الجسم .



WELLNESS



LONGEVITY

HUB

لتعرفوا المزيد عن الصحة والجمال



@Wellnesslongevityhub