

القول والعءس.. أءذفة ءمنءك السعاءة والصءة!



القول المءمس.. هو أءء الأطباق الرئفسفة لءى معظم الأسر؁ وفسف ءبراء الففءفة باءءماء طبق القول كطعام أساسف فف الفطور؁ لقءرفه على إطالة فترة الشعور بالشبع ءلال ساءات الصباء ءف الظهفره مقارنة بالأءذفة الأءرى؁ وءفسبب عملفة هضم قشور ءبوب القول الغلفطة فف الشعور بالامءلاء؁ وءأءفر الشعور بالءوع؁ لأنّ المعة ءءءا إلى معالءة ءلك القشور السمفكة بعصاراءها لمة طوفلة؁ ولهذا فعبء العامة من المصرففن عن ذلك بقولهم إنّ القول (مسمار البطن). وقد أكد الءكءور مءءف بءران عءو الءمعة المصرفة للءساسفة والمناعة أن ءناول القول والعءس فءلبان السعاءة لأنهما غفان بماءة (الءربءوفان) الفف ءزفء من إنءا ءرمون السعاءة (سفروءونفن) والسرور والانشرا ءزفاءة الشهفة؁ وهو موصل عصفف له ءور كبفر ءنظم عملفة النوم والمزاا.