

لزيت نخالة الأرز العديد من الفوائد الصحية، صحة القلب: مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين. مما يعزز صحة القلب ويقلل من خطر الإصابة بالجلطات. صحة الجهاز الهضمي: * تحسين الهضم: يحتوي زيت نخالة الأرز على الألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي وتحسن حركة الأمعاء، مما يقلل من خطر الإصابة بالإمساك. * تغذية البكتيريا النافعة: يساعد زيت نخالة الأرز على تغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء، صحة البشرة والشعر: مما يقلل من ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة. مما يجعلها ناعمة ونضرة. * تقوية الشعر: يساعد زيت نخالة الأرز على تقوية الشعر وتغذيته، فوائد أخرى: * تعزيز المناعة: يساعد زيت نخالة الأرز على تعزيز جهاز المناعة في الجسم، مما يزيد من مقاومة الجسم للأمراض. * تنظيم مستويات السكر في الدم: يساعد زيت نخالة الأرز على تنظيم مستويات السكر في الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. كيفية استخدام زيت نخالة الأرز: * العناية بالبشرة والشعر: يمكن استخدام زيت نخالة الأرز كزيت للتدليك أو كقناع للشعر.