تحسين صحة القلب والأوعية الدموية تشير الدراسات إلى أن تناول طحالب المياه العذبة يمكن أن يحسن صحة القلب والأوعية الدموية. ### 7. تحتوي طحالب المياه العذبة على العديد من المعادن المهمة مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والحديد، والتي تعزز صحة العظام والمفاصل. تساعد هذه المعادن في تقوية العظام والأسنان وتحسين قوة المفاصل. فإن طحالب المياه العذبة تحتوي أيضًا على مركبات مضادة للالتهابات التي تساعد في تخفيف آلام المفاصل وتحسين حركتها. ### 8. تحسين وظائف الكبد والكلى كما تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة التي تحمي الكبد والكلى من التلف الناتج عن الجذور الحرة والعوامل الضارة الأخرى. ### 9. تعزيز فقدان الوزن تعتبر طحالب المياه العذبة خيارًا ممتازًا لأولئك الذين يسعون لفقدان الوزن.

Summarized by © lakhasly.com