

## مشروب الكركديه Hibiscus



بالإنجليزية: Roselle

الاسم العلمي: Hibiscus sabdariffa

### فوائد الكركديه الصحية

الكركديه من المشروبات المناسبة لجميع الأوقات، يمكن شربه بارداً في الصيف، أو ساخناً في الشتاء، يستغرق تحضيره دقائق فقط، ودائماً يمنحك إحساس بالانتعاش هذا بجانب مذاقه اللذيذ، ولكن هل تعلم فوائد الكركديه الكثيرة والرائعة لصحتك؟  
يحتوي الكركديه على كمية كبيرة من المعادن، مثل الكالسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم، والزنك. يحتوي الكركديه على بعض الفيتامينات مثل النياسين، وحمض الفوليك. الكركديه مصدر جيد لـ الأنثوسيانين، والذي يجعله مفيداً لإدارة مستويات ضغط الدم المرتفع، ونزلات البرد، والتهابات المسالك البولية.