

فواكه تعزز الصحة البدنية 10



إعداد-راندا جرجس

أشارت دراسات طبية إلى أن 10 فواكه تعزز الصحة البدنية، وتمنح الجسم القدرة على النوم الهادئ، وضبط ضغط الدم، والحصول على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف الغذائية، والفواكه العشرة هي:

أظهرت العديد من الدراسات قدرة فاكهة الكرز في الحصول على النوم الهادئ، والحفاظ على ضبط ضغط الدم -1 وخفض مخاطر الإصابة بالنقرس، ومكافحة السرطان، نظراً لاحتوائها على خصائص مضادة للالتهابات، ولأنها غنية بالكثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، كما تتميز بمركب الميلاتونين الذي تتميز به هذه الفاكهة بشكل خاص عن سائر الأنواع الأخرى.

يحتوي الأفوكادو على فيتامين (أ ، د ، هـ) ونسبة عالية من عنصر البوتاسيوم والعناصر الغذائية المتعددة، ويمكن -2 استخدام الأفوكادو للوجه واليدين والشفيتين والقدمين وترهل الجلد المصاحب للشيخوخة والبشرة الحساسة، ويعد من

العلاجات المثالية للأكزيما، كما يدخل في تصنيع العديد من المنتجات الصحية للبشرة

يعتبر الكيوي من الفواكه الغنية بالكثير من المعادن والفيتامينات (ج، هـ)، ومضادات الأكسدة مثل البيتا كاروتين، 3- وحمض اللينوليك أحد أحماض أوميغا3 الدهنية، كما يحتوي على كمية من الألياف التي تحسن الهضم في الأمعاء وخفض مستوى الكوليسترول في الدم

تكمّن فوائد التفاح على الأغلب في قشور الثمرة، وينصح الخبراء بتناوله سليماً بدون تقشير، ويعد من الفواكه 4- الغنية بالألياف الغذائية والعناصر المعدنية مثل الماغنيسيوم والحديد والمانجنيز والنحاس والكالسيوم والبوتاسيوم (أ، ج، والفوسفور، وفيتامين

إن الأشخاص الذين يتناولون الأغذية الغنية بفيتامين (ج) لديهم جفاف وتجاعيد أقل من غيرهم وفقاً لدراسة نُشرت 5- في المجلة الأمريكية للتغذية العلاجية، وتعتبر الفراولة أحد المصادر الغنية بفيتامين (ج) المضاد للشيخوخة والأكسدة، والذي يحارب الشقوق الحرة التي تدمر الخلايا، والكولاجين، ما يؤدي إلى تأخر ظهور التجاعيد

يعمل تناول البطيخ على منح الجسم طاقة متجددة، لأنه يحتوي على الكثير من مجموعة فيتامينات (ب) المركبة 6- المسؤولة عن الكثير من إنتاج الطاقة، كما يعتبر من الفواكه الغنية بكميات عالية من الماغنيسيوم والبوتاسيوم، وصنف كبديل صحي وآمن لمشروبات الطاقة المضرة قبل ممارسة الرياضة

يعتبر الموز أحد الفواكه الفعالة للاضطرابات المعوية، ولا يسبب أي مشاكل عند تناوله لمرضى القرحة المعدية 7- المزمنة، حيث إنه يعمل على تقليل تهيج القرحة من خلال تبطينه للمعدة، كما يفيد في حالات التهابات القولون والإمساك والإسهال لاحتوائه على كربوهيدرات سهلة الهضم

يتميز الأناناس باحتوائه على نسبة عالية من الألياف فيتامينات (ج ، ب1 ، ب6) والعناصر المعدنية مثل المانجنيز 8- والنحاس، كما أثبتت الأبحاث احتواءه على إنزيم البروميلين الذي يلعب دوراً في تعزيز الصحة وتحسين عملية الهضم، ومضاد للالتهابات، ومكافحة للسرطان

يُعد العنب من الفواكه المفيدة في علاج حالات الإمساك وعسر الهضم والإرهاق واضطرابات الكلى، نظراً لاحتوائه 9- على مجموعة من العناصر الغذائية كالفيتامينات (أ، ب6 ، ج) وحمض الفوليك، والمعادن مثل: البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والماغنيسيوم والسيلينيوم، بالإضافة إلى مركبات مضادة للأكسدة مثل الفلافونويد

يحتوي الخوخ على الكثير المعادن والألياف ومضادات الأكسدة مثل الليكوبين واللوتين والبيتاكاروتين، ونسبة 10- (عالية من فيتامين (ج)