

الجوافة.. كنز من الفوائد للصحة





الشارقة: مها عادل

الجوافة من الفواكه المحببة للكبار والصغار وتتميز بكونها غنية بالكثير من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان، إذ تحتوي على الألياف والفيتامينات ومنها فيتامين أ وفيتامين سي والثيامين، فالجوافة غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف المفيدة لصحة القلب والجهاز الهضمي والمناعة

تحتوي الجوافة على معادن مهمة للجسم مثل الماغنسيوم والحديد والبوتاسيوم والفسفور المفيدة في تقوية المناعة وتعد الجوافة من أهم مصادر فيتامين سي بين الفواكه، فالجوافة غنية بفيتامين سي أكثر 4 أضعاف من البرتقال، ولذا فإن الجوافة تساعد على تقوية المناعة ضد فيروسات الإنفلونزا والحماية من أنواع العدوى المختلفة

كما تعتبر من المأكولات المفيدة لمرضى السكري حيث تحتوي على الألياف التي لديها القدرة على التقليل من معدل السكر بالدم فضلاً عن أنها تقلل من مضاعفات مرض السكر وتنظم مستوياته بالدم

تساعد الجوافة على منع نمو الخلايا السرطانية، إذ تحتوي على الليكوبين والبوليفينولات، والتي تعد من مضادات الأكسدة القوية، فضلاً على احتوائها على فيتامين سي المهم للوقاية من مرض السرطان، وأثبتت الدراسات أن الجوافة لها القدرة على الحماية من سرطان البروستاتا والثدي

وتساعد الجوافة على تنظيم عملية التمثيل الغذائي مما يساعد على فقدان الوزن، وتعد الجوافة من الوجبات الخفيفة التي تساعد على الشعور بالشبع والتقليل من الشهية فضلاً على أنها تحتوي على نسبة قليلة من السكر مقارنة بأنواع أخرى من الفواكه ومنها التفاح، وتحتوي الجوافة على الفيتامينات والمعادن والألياف الضرورية للتخسيس

ويلعب الماغنسيوم الموجود بها في استرخاء عضلات وأعصاب الجسم، فضلاً عن مكافحة الإجهاد، ومنح الجسم دفعة

.جيدة من الطاقة

وتحتوي الجوافة على فيتامين ب 3 وفيتامين ب 6، المعروفين أيضاً باسم النياسين والبيريدوكسين، ما يساهم في تحسين الدورة الدموية للدماغ، وتحفيز الوظيفة المعرفية وتهدئة الأعصاب

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024