

الفواكه المجففة» بديل صحي للسكريات»



إعداد: راندا جرجس

تحتوي الفواكه المجففة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف الغذائية، وتمد الجسم بالطاقة، وتعوض نسبة السعرات الحرارية التي يفقدها أثناء الصيام، وتُحسن عملية الهضم، ولذلك فهي تُعد من العناصر الأساسية التي لا تخلو منها المائدة الرمضانية، ويعتمدها الكثير من الأشخاص كبديل للحلويات والسكريات

- يساهم التمر في التخلص من الخمول والكسل، حيث إنه يتميز باحتوائه على السكر الطبيعي كالجلكوز والفركتوز والسكروروز، الذي يمد الجسم بالطاقة، كما يعالج الإسهال المزمن وذلك لأنه غني بعنصر البوتاسيوم الذي يحد من اضطرابات الجهاز الهضمي

يعمل الخوخ المجفف على الشعور بالشبع لفترة طويلة، ولذلك فإنه مثالي لوجبة السحور، ويعزز صحة الجهاز الهضمي بواسطة الألياف الغذائية التي يحتوي عليها، ويساهم في خفض مستوى السكر في الدم، كما يحارب الجذور

الحرارة الضارة الموجودة في الجسم لما يحتوي عليه من مضادات الأكسدة

- تؤكد الدراسات أن الزبيب يعمل على ضبط مستوى السكر بالدم، ويمكن تناوله كوجبة خفيفة لمرضى السكري، كما يحتوي الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة، وفيتامين «ج» الذي يحسن من صحة ونضارة البشرة
- يحتوي المشمش على 42% من المعدل اليومي لعنصر الحديد الذي يحتاج إليه الجسم، وغني بالعديد من العناصر «كالألياف الغذائية، والكالسيوم، البوتاسيوم، وفيتامين «أ»
- يعتبر التين من أهم المصادر الغذائية الغنية بالألياف وكمية قليلة من الدهون، ويمنح الجسم الشعور بالشبع لفترة طويلة، كما يحتوي على كميات عالية من الكربوهيدرات والمعادن والبروتينات

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024