

## فواكه ينصح الأطباء بتناولها خلال فصل الشتاء



ينصح الأطباء دائماً بالحصول على كميات كافية من الفاكهة لما لها من فوائد صحية متعددة واحتوائها على مواد طبيعية تزيد من كفاءة الأعضاء الحيوية للإنسان.

### الكمثرى

الكمثرى من أهم الفواكه الغنية بالألياف، مما يعزز من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض. كما أن الألياف تزيد من الشبع، بما يمنع الإفراط في تناول الطعام والحفاظ على الوزن الصحي المناسب.

### الأناناس

حيث يحتوي الكوب الواحد من عصيرها على 78.9 ملليجرام، وهي C تعد فاكهة الأناناس مصدراً ممتازاً لفيتامين مثل العديد من الفواكه الاستوائية، غنية بالفوائد الصحية. والأناناس غنية بالمواد المضادة للأكسدة والالتهابات، التي تساعد على مقاومة الأمراض ورفع كفاءة الجهازين الهضمي والعصبي.

## التوت

وجدت إحدى الدراسات أن التوت يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض حيث يحتوي الكوب الواحد من عصيره على 14 مليجراماً، C الشريان التاجي. كما أن التوت مصدر جيد لفيتامين وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية

## البرتقال

البرتقال هو الفاكهة الأكثر شعبية خلال فصل الشتاء، ويرى خبراء التغذية أن تناول الثمرة الكاملة وأكلها يكون أكثر فائدة من العصير، الذي لا يمكن الاستهانة بتأثيره الإيجابي والصحي

و3.7 جرام من C وأشارت الدراسات إلى أن ثمرة البرتقال الواحدة تحتوي على ما يقرب من 82 مليجراماً من فيتامين الألياف، مما يجعلها من أكثر الفواكه المعززة للمناعة خلال فصل الشتاء

## الرمان

يصف خبراء التغذية الرمان بأنه واحد من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمواد الغذائية الصحية. ويحتوي الرمان على كما تشير إحدى الدراسات إلى تميزه بالمواد المضادة للأكسدة والميكروبات، والتي C كميات كبيرة من فيتامين الذي يساهم في تخثر الدم وزيادة صحة K يمكن أن تعزز بكتيريا الأمعاء الجيدة وصحة الجلد، إلى جانب وجود فيتامين العظام