الصحة والجمال

اعداد / لندا غانم بطرس

فوائد الفواكه

على رغم ان الجميع يتحدث عن الفواكه واهميتها، وضرورة ان يتضمن اي غذاء متوازن خمس حصص منها يومياً فإننا في الغالب لا نعرف على وجه الدقـــه اهمية كل نوع من انواع الفاكهة خاصة ان لكل نوع منها اهمية تختلف تماماً عن النوع الآخر، ففوائد الخوخ مثلاً تختلف عن فوائد الموز التي تختلف بدورها عن فوائد المانغا وهكذا.

فما اهمية كل نوع من انواع الفاكهة..؟

*الخوخ: فاكهة حلوة المذاق ذات رائحه عطرية زكية ومغذية تحتوي على ماء بنسبة 81% وسكر بنسبة 5% وحمضيات بنسبة 1% ونشويات بنسبة 50% وسيليوليوز بنسبة 6%، وعلى مقادير عالية من فيتامين C وفيتامين B وفيتامين B2.

فوائده:

1- مقوي للاعصاب والامعاء
2- مفيد للشعر والجلد
3- يقوي عضلات الأمعاء ويساعد على مكافحة الامساك.
4- ملين ومدر ونافع في علاج حصيات المثانه والكلى.
5- يحافظ على قلوية الدم ويسهل الهضم.

* البرتقال: يحتوي البرتقال على 80% من وزنه ماء وحوالي 2% دهون وحوالي 10% الياف و5% مواد معدنية واحماض، وحوالي 3% سكريات وفيتامين، فهو يحتوي على الغلوكوز والفوسفور وفيتامين B1-B2وفيتامين C.

فوائدة:

1- تناول برتقالة بعد الطعام يساعد على الهضم.
2- غناه بفيتامين C يساعد على تثبيت الكالسيوم في الطعام.
3- منشط للدورة الدموية ويقوي الكبد.
4- يفيد المصابين بأمراض عصبية والمصابين بالسكر او باضطربات معدية وكبدية.

العنب: تحتوي المائة غرام من العنب على 75% من وزنه ماء و7غرامات غلوكوز وغرام دهون و16 غرام كاربوهيدرات ونصف غرام بروتين و20 مليغرام فيتامين C وافضل انواع العنب كبير الحجم وابيض اللون.

فوائدة:

1- منشط للعضلات والاعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم.
2- غذاء سريع الهضم.
3- مفيد في حالات سوء الهضم والقبض والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية.
4- منشط قوي لوظائف الكبد.
5- قشرة العنب من المواد المفيدة في تنظيف الامعاء.
6- يفيد العنب في الوقاية من السرطان.
7- للمصابين بالنحافة يفيد في زيادة الوزن.