

## فوائد يجنيها جسمنا عند المداومة على أكل الكرز



الكرز الحلو، من أكثر الثمار فائدة للجسم، وهو مصدر هام للطاقة ومنظما جيدا للنوم ، ومحسنا لحدة البصر وعملية الهضم ونشاط الدماغ، ويساعدنا على تخفيف التشنجات العضلية والألم.

وتشير الدكتورة إيرينا مالتسيفا، خبيرة التغذية الروسية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن لون وحجم ثمار الكرز قد يختلف بحسب نوعها، بيد أن احتواءها على المواد المغذية يبقى ثابتا تقريبا. فجميع أنواع الكرز تحتوي على فيتامينات E و C و B3 و B4 و B5 ومعادن الحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور.

وتقول، "تحتوي جميع الثمار الداكنة اللون على البوليفينول- مواد مغذية نباتية مفيدة، التي عند تناولها باعتدال تحمي الجسم من التأثير المدمر للجذور الحرة، أي من الشيخوخة".

وبالإضافة إلى هذا، تحتوي ثمار الكرز الحلو على الأنثوسيانين- مضادات الأكسدة القوية، التي تقوم بوظيفة وقائية تمنع نمو الأورام السرطانية في الجسم.

وبالإضافة إلى أن الكرز الحلو يمنع أيضا الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، ويساعد على تخفيض مستوى السكر لدى المصابين به، فإن الخبراء ينصحون كل من يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية بتناوله، لأنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يقوي عضلة القلب ويعيد نبضات القلب إلى طبيعتها. وتمنع مادة الكومارين، الموجودة في الكرز الحلو، تخثر الدم، ما يقلل من خطر تكون الجلطات. وأن احتوائه على نسبة عالية من فيتامين C يدعم منظومة المناعة ويعززها.

وأما أنواع الكرز البيضاء والصفراء- فمفيدة جدا في الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي والكلى والغدة الدرقية واختلال توازن البكتيريا المعوية.

وتضيف، الخبيرة، يمكن إعطاء حبة أو حبتين من ثمار الكرز الحلو للأطفال بعد بلوغهم سنة ونصف السنة. ولكن عند ظهور طفح جلدي أو بقع حمراء، يجب الامتناع عن إعطائها للطفل. وأما في حالة عدم ظهور رد فعل تحسسي لدى الطفل فإن الكرز مفيد جدا لجسمه، ويمكن للطفل في عمر ثلاث سنوات في هذه الحالة تناول حتى 150 غراما من الكرز يوميا.

ويجب أن يتذكر البالغون، أن أي مادة غذائية مهما كانت لذيذة ومفيدة يجب أن تستهلك باعتدال. لذلك لا ينصح بتناول أكثر من 300 غرام في اليوم، لأن تناول كمية كبيرة من الكرز الحلو غالبا ما يسبب الحساسية واضطراب عملية الهضم. كما لا ينصح من يعاني انتفاخ البطن أو التهاب المعدة والحموضة العالية، بتناول الكرز بعد تناول وجبة الطعام مباشرة، لأنه قد يؤدي إلى نشوء الغازات وعسر الهضم.