

## فاكهة ملقبة بـ"ملكة الفواكه" بسبب فوائدها الكثيرة!



إنها من أشهر أنواع فواكه الصيف، تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة للإنسان وصحته ؛ تعمل على وقاية الجسم من أمراض السرطان ومكافحة الربو وتعزيز صحة القلب؛ إنها "المانجو".

وتقول الدكتورة شيري انسي، استشاري التغذية العلاجية وعضو الجمعية الأوروبية للتغذية الإكلينيكية: إن المانجو هي "ملكة الفواكه"، لما تحتويه من فوائد صحية لجسم وصحة الإنسان تفوق أضرارها بكثير، والسبب هو أنها فاكهة غنية بالألياف التي يحتاجها الجسم في خفض نسبة الكوليسترول الضار" به.

وتساعد فاكهة المانجو في عملية الهضم، فضلاً عن احتوائها أيضاً على مادة تسمى "البروبيوتيك"، وهي مادة تحتوي على البكتيريا الحوية النافعة للجسم، والتي تساعد على وقاية الجسم من بعض أنواع السرطان؛ مثل سرطان القولون، وتعزز من مناعة الجسم في مواجهة مختلف الأمراض.

وتضيف استشاري التغذية: "إلى جانب تلك الفوائد العديدة لفاكهة المانجو، فهي أيضاً غنية بثلاثة فيتامينات أساسية؛ أهمها فيتامين سي والمعروف علمياً بأنه صديق البشرة، بسبب تحفيزه لمادة

”الكولاجين“ المفيدة لنضارة البشرة وإطالة الشعر وعلاج بثور الوجه لدى السيدات بشكل خاص“.

وأضافت: ”بالإضافة إلى احتوائها على فيتامين ”أ“ وهو صديق للعين؛ حيث يساهم في علاج أمراض مثل المياه البيضاء والأمراض التي تصيب الشبكية، كما تحتوي أيضًا على فيتامين ”هـ“ المفيد لصحة الرجال؛ حيث يعالج الأمراض التي قد تؤدي إلى العقم ومنها لزوجة الحيوانات المنوية.

ولفتت انسي، إلى أن المانجو تساعد أيضًا في علاج بعض الأمراض؛ ومنها علاج الإمساك، بسبب احتوائها على نسبة كبيرة من الألياف، كما أنها تعمل على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، نظرًا لاحتوائها على البوتاسيوم ومضادات الأكسدة، بالإضافة إلى مكافحتها لأمراض أخرى مثل الخشونة والتهاب المفاصل والشيخوخة، فضلًا عن علاجها ”الأنيميا“؛ وذلك لاحتوائها على ”الفلويك أسيد“ و”بي 6“ وهي من الفيتامينات اللازمة لصناعة كرات الدم الحمراء.

وتُرجع استشارية التغذية العلاجية أسباب عشق المصريين لفاكهة المانجو إلى عدة أسباب؛ أهمها كونها فاكهة مضادة للاكتئاب، كما أنها تساعد على ترطيب الجسم خلال فصل الصيف، فضلًا عن أنها فاكهة غنية بالعديد من الفوائد الصحية الضرورية لصحة الرجال والنساء.