

## يحسن المزاج و يخفض ضغط الدم... الكشف عن فوائد الكرز الثمينه



كشف خبراء التغذية خصائص "ثمار الكرز" وفوائدها للجسم، وما الكمية التي يمكن تناولها من هذه الثمار دون أي ضرر للصحة.

ويشير الخبراء، في برنامج تلفزيوني، إلى أن الكرز يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يساهم في تنظيم الالكتروليت في الجسم. وهذا مهم جدا من وجهة نظر الوقاية من ارتفاع مستوى ضغط الدم، الذي يصاحبه عادة اختلال الالكتروليت عند دخول كمية كبيرة من الصوديوم إلى الجسم.

ووفقا لهم، للكرز تأثير مضاد للالتهابات، لأنه يحتوي على "السالييلات" التي تقلل من مستوى الالتهابات في الجسم. لذلك يعتبر الكرز بعد التمارين الرياضية أو النشاط البدني المكثف، مفيدا بل وحتى دواءا.

وبالإضافة إلى ذلك، يحسن الكرز المزاج والنوم، لأنه يحتوي على التربتوفان "حمض أميني" الذي ينتج منه هرمون السعادة "السيروتونين" الذي يعطي شعورا بالسعادة والتمتع بالحياة. كما أنه يعطينا

هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم. أي عند تناول الكرز نوفر للجسم المادة الخام لإنتاج الهرمونين المذكورين. وللعلم وفقا لبعض التقارير مفعول شرب 100 مليلتر من عصير الكرز قبل النوم يعادل مفعول حبة منومة.

وبالنظر لاحتواء الكرز على مواد مضادة للكسدة ومادة "الأنثوسيانين" فإنه يحسن عمل الدماغ. كما يفيد الكرز في الوقاية من (مرض النقرس)، لأنه يقلل من امتصاص البيورينات في الأمعاء (مواد تسبق تكون حمض البوليك).

ولكن كم الكمية التي يمكن تناولها في اليوم من الكرز، ومن عليه تجنب تناوله.

يقول الخبراء "الكرز فاكهة، والفواكه تحتوي على السكر، حيث تحتوي 100 غرام منه على 10 غرام من الكربوهيدرات، بالطبع هذا قليل، ولكن على من يعاني من داء السكري ومقاومة الأنسولين تذكر ذلك دائما".

وبما أن الكرز يحتوي على سعرات حرارية قليلة لذلك يمكن تناول 200-300 وحتى 400 غرام منه خلال اليوم.