

## أهمها الموز... ما هي الفواكه التي يحتاجها الجسم في الشتاء



يقول تنوع النظام الغذائي للإنسان في فصل الشتاء، مقارنة بالمواسم الأخرى من العام، حيث يزداد تناوله للأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، والأطعمة المقلية والمالحة والدهنية.

ووفقاً للأطباء تؤدي هذه الرتابة إلى التعب السريع وزيادة الوزن وسوء المزاج والخمول، فما هي الفواكه التي يحتاجها الجسم في الشتاء؟

الرمان- يخفف الرمان مستوى الضغط ويزيل اختلال توازن الجذور الحرة ويقوي جدران الأوعية الدموية ويقلل الالتهابات ويمنع تصلب الشرايين ومفيد لصحة العيون.

الموز- يحمي الأوعية الدموية والقلب كونه مصدراً مهماً للبوتاسيوم، وله تأثير إيجابي على الميكروبات.

الكاكي (البرسيمون)- تحسن هذه الفاكهة صحة الأمعاء وتخفف مستوى الالتهابات في جدران الأمعاء وهي

مفيدة للغدة الدرقية وتحسن المزاج ومستوى الطاقة ومفيدة لحاسة البصر.