

## ما هي الفاكهة الشتائية الأكثر فائدةً للصحة؟



ووفقا للأخصائية، يجب أن يتضمن النظام الغذائي فاكهة الغريب فروت. هذه الفاكهة تساعد على تخفيض الوزن، لاحتوائها على نسبة عالية من الماء والألياف الغذائية. كما تحتوي على فيتامينات ومعادن ضرورية لمنظومة المناعة، مثل فيتامينات C و A ومجموعة B وعلى الزنك والحديد لتحسين حالة الجلد.

وتقول، "الغريب فروت، مضاد للأكسدة أيضا وغني ببيتا-كاروتين والليكوبين والفلافونول. التي جميعها تمنع تطور بعض الأمراض المزمنة. أما حمض الستريك فيقلل من تراكم حصى أكسالات الكالسيوم في الكلى".

والرمان، فاكهة أخرى تحتوي على مضادات الأكسدة (بونيكالاجين وحمض البوريك). وأما فاكهة الكاكا، الفاكهة هذه من واحدة حبة"، وتقول، والفوسفور والمغنيسيوم والفولات بالثيامين فغنية Diospyros تحتوي على أكثر من نصف الكمية اليومية اللازمة من مجموعة فيتامين B. كما هي غنية بمضادات الأكسدة التي تقاوم الإجهاد التأكسدي".

وتدرج الأخصائية البرتقال والكمثرى في قائمة الفواكه الشتوية المفيدة. وذلك لأن للبرتقال مؤشر

منخفض لمستوى السكر، وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحمض الفوليك ، والثيامين والبتاسيوم.

وأما الكمثرى فهي من أفضل مصادر حمض الفوليك وفيتامين C والنحاس والبتاسيوم. وتقول، "تناولوا الكمثرى مع القشرة، لأنها تحتوي على ستة أضعاف مضادات الأكسدة، بما فيها مادة الكيريسيتين، التي أدرجت في بروتوكول علاج "كوفيد-19". وتضيف، الكمثرى تحسن نبيت الأمعاء.

المصدر: نوفوستي