

7 فواكه لا غنى عنها لصحة الإنسان



الثلاثاء 26 أبريل 2016 10:04 م

تعتبر الفواكه من أهم الأغذية التي يجب تناولها بشكل يومي؛ حيث إنها غنية جداً بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الضرورية للحفاظ على صحة الجسم

وتنخفض احتمالات الإصابة بالأمراض عند الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الفاكهة كجزء من نظام غذائي يومي، مثل مرض القلب والسرطان والسكري والسمنة

لذا نقدم لكم بعض الفواكه التي لا غنى عنها لصحة الإنسان:

1- التفاح: تحتوي الفواكه على الفيتامينات والعناصر الغذائية المفيدة، كما أن التفاح مفيد جداً لنانحية تحسين صحة القلب وتخفيف الكوليسترول وتخفيف ضغط الدم في الجسم

2- المشمش: يحتوي المشمش على فيتامينات A و C والكاروتين وبعض العناصر الغذائية المهمة ويفيد في تحسين أغلب مهام الجسم .

3- الموز: الموز هو من الفواكه التي تحتوي على فيتامين B6 و C والألياف والمغنيسيوم والبوتاسيوم وهو يعتبر من الفواكه التي لها منافع جيدة لا سيما على البشرة والجسم

4- البرتقال: يحتوي البرتقال على فيتامين A و B6 والألياف والبوتاسيوم وهي تفيد الجسم في أغلب الوظائف ومفيدة لتقوية نظام الموانع .

5- الكيوي: يحتوي الكيوي أيضاً على فيتامين C و A والمغنيسيوم وهي عناصر تفيد الجسم بشكل عام لجميع وظائفه

6- الرمان: الرمان من الفاكهة ذات الفوائد العظيمة حيث تحوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة توقف تقدم الخلايا السرطانية وتقوي النظر والعظام وتعالج جميع مشاكل الأمعاء

7- الأفوكادو: يحتوي على مواد تحافظ على صحة القلب وتمنع الإصابة بالجلطات كما أنها تحوي نسبة عالية من الكوليسترول المفيد الذي يخلص الجسم من أضرار الكوليسترول الضار في الدم ويعالج ارتفاعه