

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال... خطة إسرائيل المقترحة لغزة أوراسيا ريفيو: مصر في مأزق "أكبر من أن تُنقذ"... هل تنجو من دوامة](#)
[التبعية؟ بشراكة أم تنسيق في العدوان على اليمن؟.. "نتنياهو" يظهر في مخبأ صواريخ قريب مما نشرته مخابرات القاهرة الأجهزة تُشيع](#)
[القبض على عميد "علوم الزقازيق"... ومراقبون: الهدف وقف مسيرات ومظاهر التضامن مع روان ناصر يشاهد.. اعتصام ملاك «الأمل](#)
[والقادسية» لليوم الثالث أمام جهاز العبور ضد نزاع أراضيهم البورصة تخسر 24.5 مليار جنيه في ختام تعاملات الأربعاء غضب متصاعد من](#)
[تجاهل الحكومة للبحارة المصريين العالقين بالإمارات منذ 100 يوم هل ينتصر المحامون على حياتات الحكومة في إضرابهم العام غدًا](#)
[الخميس؟](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

8 فوائد صحية لتناول الأناناس بانتظام لمدة أسبوع





السبت 14 مايو 2016 10:05 م

إذا كنت من محبي الفواكه الطازجة وتضيفها إلى نظام غذائك اليومي، فأنت بالفعل على الطريق الصحيح لنظام حياة صحي.

فخبراء التغذية يؤكدون أن الحياة الصحية الخالية من الأمراض، تعتمد على نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه والأسماك والمكملات الغذائية الطبيعية التي تعزز خلايا الجسم وتقويها، وبالتالي تضمن بقاء الأمراض بعيدة.

ولكل نوع من الفواكه فوائدها الذهبية، لكن بشكل عام فإن معظم الفواكه غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المفيدة للجسم، والتي تعزز من الجهاز المناعي، وتمدّ الجسم بحاجته من مختلف الفيتامينات.

وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة؛ فإن الأناناس من تلك الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، والتي تعالج الكثير من الأمراض وتقلل من أعراضها المؤلمة.

وبحسب التقرير؛ فإن تناول الأناناس في الثلاث وجبات اليومية على مدار أسبوع، سيحسن كثيراً من صحة الجسم، ومنها:

1 - يساعد على خفض الوزن:

الأناناس من الفواكه التي تعمل على كبح الشهية، لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع، ومن ثم يساعد الجسم في فقدان الوزن، خصوصاً أنه ينشط عملية حرق الخلايا الدهنية في الجسم.

2 - يزيل السموم من الجسم:

تناول كميات من الأناناس بصفة يومية ينقي الجسم من السموم والبقايا غير المرغوب فيها، ومن ثم يعزز من مناعة الجسم.

3 - يقلل من علامات الـ"سيلولايت":

الأناناس يساعد الجسم في التخلص من الخلايا الدهنية، لذا فهو يقلل من علامات الـ"سيلولايت" ويشد الجلد.

4 - يحسن من عملية الهضم:

تناول الأناناس بصفة منتظمة يعزز من صحة الجهاز الهضمي في الجسم؛ حيث إن الأناناس غني بالألياف التي تطرد البقايا الصارة من القولون، وبقي من "الإمساك".

5 - يحسّن البشرة:

الأناناس غني بفيتامين "C"، وهو المسؤول عن إنتاج مادة الـ"كولاجين"، وإعطاء الجلد المرونة المطلوبة بشكل ملحوظ.

6 - يحسن من صحة خلايا الدم الحمراء:

لأنه يحسن من أداء الجهاز الدوري للجسم، ومن ثم يسمح بوصول الأكسجين لخلايا الدم بطريقة أفضل.

7 - يحسن الأبيض:

الأناس لديه القدرة على تحسين عملية الأبيض في الجسم، لذا فهو يعزز الصحة العامة للجسم.

8 - يخفف من الآلام:

الأناس لديه خاصية مضادة للالتهابات، ومن ثم فهو يخفف من آلام المفاصل والعضلات، كما يعطي راحة من الصداع أيضاً.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

جار و دتزر ناك .. سيك ف عويسلاً : "يريجدمحاً" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شداً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زبدوراج](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريجدمحاً" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شداً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال... معانا ريال...](#)

!!؟باجحلا قحيشلا ةنانقلا ةدوع ءاروانام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)

ةرارحلاي في ثانتسا عافترا دعب عايرلاً نم ازابنعا دلابلا برضة ةدرا ةجوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025