

عصير المانجو يعالج السمنة والبرتقال ينشط الذاكرة



الأحد 25 سبتمبر 2016 02:09 م

اظهرت بعض الدراسات الفوائد الصحية والغذائية للعصائر الطبيعية , منها

1.عصير المانجو

درست مجموعة من العلماء البرازيليين عصير المانجو عن طريق إجراء تجربة على الحيوانات المختبرية، التي تم تقسيمها إلى عدة مجموعات وفقا لدرجة السمنة ثم إعطائها عصير المانجو، وكانت النتائج مفاجئة؛ إذ أن عصير المانجو لديه قدرة عالية على خفض نسبة المواد المسببة للسمنة والحد من عمليات الالتهابات في الجسم

2.عصير البرتقال

قام علماء من جامعة ريدينج البريطانية، بتجربة على بعض الأشخاص كان قسم منهم يشرب عصير البرتقال بشكل يومي، في حين كان يشرب البعض الآخر عصيرا آخر، واتضح أن المجموعة التي تشرب عصير البرتقال كان أداء الذاكرة والانتباه وسرعة رد الفعل لديها أفضل بكثير مما كانت عليه لدى المجموعة الأخرى

3.عصير العنب الأحمر

أجري باحثون من جامعة فورتاليزا البرازيلية، تجربة قسموا فيها ثمانية وعشرين شخصا من الرجال والنساء المشاركين في الألعاب الرياضية إلى مجموعتين، أعطيت المجموعة الأولى يوميا ولمدة 28 يوما عصير العنب الأحمر، بينما أعطيت المجموعة الثانية مشروبات أخرى وكانت النتيجة أن الرياضيين الذين تناولوا عصير العنب ارتفعت قدرتهم على التحمل بنسبة 15% وانخفضت علامات الالتهاب بدرجة كبيرة