

5 فوائد صحية للخوخ .. تعرف عليها



السبت 6 مايو 2017 12:05 م

يتميز الخوخ بمذاق رائع، إذ كان غذاء ملوك الفراعنة، نظراً لفوائده العديدة والمميزة، وموطنه الأصلي الصين وجنوب آسيا، واسمه اللاتيني هو "برونوس بيرسيكا"، لذا أوضح الموقع الطبى الأمريكى "Organic Facts"، عن 5 فوائد مذهلة له، وتشمل:

1- يمتلك خصائص مضادة للأكسدة

. يساهم فى إزالة الجذور الحرة المشتقة من الأكسجين المسببة لأمراض مثل السرطان والسكر

2- علاج فعال لنقص البوتاسيوم فى الدم

. نقص البوتاسيوم يؤثر على قوة العضلات ويُسبب عدم انتظام ضربات القلب

3- علاج للسرطان

. غنى بالمركبات الفينولية والكاروتينية صاحبة الخصائص المضادة للورم والسرطان

4- مكافحة الشيخوخة

. غنى بالمواد المضادة للأكسدة التى تعزز انتعاش الجلد

5- صحة العين

. يُحافظ على البصر ويمنع أمراض العين المختلفة مثل الجفاف والعمى