

## في موسمها تعرف على فوائد المانجو



السبت 15 يوليو 2017 05:07 م

مع بداية موسم "المانجو" والاقبال عليها من الكبار والصغار على السواء لما تحظى به من شعبية لطعمها المميز الى جانب أن لها العديد من الفوائد الصحية المذهلة لجسم الإنسان و حسب ما ذكر موقع "webteb" إليك بعض فوائد المانجو:

\*الوقاية من مرض السرطان: فاكهة المانجو غنية جدا بالعديد من مضادات الاكسدة و"الكاروتينات" التي لها دور في الوقاية ضد سرطانات الرئة وسرطانات الفم ، وسرطان الدم و سرطان البروستاتا\*  
[

السيطرة علي ضغط الدم: تعتبر المانجو مصدر غني بالبوتاسيوم ، ويساعد في الحفاظ على انتظام ضربات القلب وتنظيم إرسال الإشارات العصبية، وبالتالي يساعد علي تقليل ضغط الدم\*تنظيم عملية الهضم: المانجو غنية بالألياف مما يجعل لها دور كبير في تنظيم عمل الجهاز الهضمي والوقاية من الامساك والبواسير ، كما وجد في المانجو إنزيمات تساعد على تهدئة المعدة وآلامها [

\*الآداء الجنسي: تعد ثمرة المانجو من أهم المصادر لفيتامين "هـ"، والذي يرتبط بالقدرة الجنسية [

\*فقدان الوزن: تساعد ثمرة المانجو على فقدان الوزن وذلك لاحتوائها على الكثير من الفيتامينات والمواد المغذية، كما تقلل الامتصاص وتعزز وظيفة الجهاز الهضمي وتدفعه لحرق المزيد من السعرات الحرارية بنسبتها العالية من الألياف [

\*ضربة الشمس: بمجرد أن تشعر بالحر وفي حالات ضربة الشمس يمكن لكوب من عصير المانجو البارد أن يقي من ضربات الشمس والمثير أيضا أنها تقلل من حدوث السكتات الدماغية [