

تعرف على 10 أطعمة تحميك من نزلات البرد في الشتاء ☄ بينها الكرب والقرنبيط



السبت 10 ديسمبر 2016 02:12 م

من أجل مقاومة نزلات البرد في الشتاء، إليكم قائمة بأبرز الأطعمة من الفواكه والخضروات التي من شأنها الوقاية من الإصابة بنزلات البرد:

- البرتقال

من المعروف أن الحمضيات قيمة غذائية متعددة، فهي غنية بالألياف وبالفيتامينات والمعادن وكذلك هي مصدر للسكريات التي تزود الجسم بالطاقة ☄ ويبقى البرتقال على سبيل المثال، العلاج المثالي لمقاومة نزلات البرد وأهم مصدر مضاد للفيروسات ☄

- الأناناس

رغم أن الأناناس من الفاكهة الاستوائية، إلا أنها تنتشر في أغلب دول العالم ☄ ويحتوي الأناناس على كميات كبيرة من السكر وغني جدا بالفيتامينات وبالخصوص فيتامين (ج) الذي يلعب دورا مهما في الوقاية من حالات الإنفلونزا والبرد خاصة في فصل الشتاء ☄

- التفاح

ينتشر التفاح في جميع أنحاء العالم وفوائده لا تعد ولا تحصى، و100 غرام من التفاح تحتوي على 85 في المائة من الماء و30 نوع من الفيتامينات والمعادن ☄ إضافة إلى ذلك يوفر التفاح كمية كبيرة من الطاقة عن طريق سكر الفركتوز كما يحتوي على نواتج أيضية ثانوية مضادات للأكسدة وتقوي الجهاز المناعي ☄

- الثوم

يعد الثوم من أقدم النباتات على مر العصور واستعمل لعلاج العديد من الأمراض في حضارات قديمة، وقد أظهرت الدراسات أن تناول الثوم بانتظام يساعد على تقوية جهاز المناعة لدى الانسان وبقية من الإصابة بنزلات البرد في فصل الشتاء ☄

- البنجر

جذر الشمندر، أو ما يطلق عليه "البنجر"، هو خضار شتوي غني بالكثير من العناصر الغذائية، أما المسؤول عن اللون الأحمر القاتم في هذه النبتة فهو التركيز العالي لمادتي البيتاين والبوليفينول المسؤولين أيضا على تقوية جهاز المناعة في الجسم ☄

- السبانخ

رغم أن السبانخ ليست غنية جدا بالسعرات الحرارية لكنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الصحية وجزء لا بأس به من البوتاسيوم والكالسيوم ☄ كما تحتوي السبانخ على الكاروتينات المهمة جدا لبشرة الجلد أيام فصل الشتاء القاسية ☄

- الجزر

لا تخلو العديد من الأطباق والمأكولات من الجزر لثرائه بالعناصر والمواد الغذائية الهامة ☄ ويحتوي الجزر على طليعة الفيتامين (A)، المؤثر المباشر على العين، كما أنه غني جدا بالبيتاكاروتين الذي يحافظ على الأغشية المخاطية والجلد بصحة جيدة ☄

- القرنبيط

يعتبر القرنبيط من الخضروات المفيدة في فصل الشتاء وذلك لإحتوائه على أملاح معدنية وفيتامينات ☄ كما أنه غني بالمركبات العضوية مثل الجلاكوسينولات والفلافونويد، وهي مركبات مضادة للأكسدة ولها العديد من الفوائد الصحية ☄

- القرع

القرع مصدر مهم للغذاء عند البشر وخضرة ذات شعبية كبيرة في فصل الشتاء والقرع أو اليقطين كما يسمى أيضا، غني بالبيتا كاروتين، و يحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية، لذلك فهو يعتبر خضرة مثالية لاتباع نظام غذائي صحي في فصل الشتاء

- الكرنب

تتعدد فوائد الكرنب الغذائية والصحية، فالكرنب له قيمة غذائية عالية وهو غني بالكربوهيدرات المركبة ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين (سي) كما أنه غني بألياف تساعد على تخفيض كوليسترول الدم