

فوائد عجيبة لـ«الفراولة» قد تسمع عنها لأول مرة



الأربعاء 29 مارس 2017 06:03 م

الفراولة أو الشليك الأناناسي أو الفريز أو التوت الأرضي (الاسم العلمي: *Fragaria x ananassa*) هي نوع نباتي يتبع جنس الشليك من الفصيلة الوردية[ويُدعى بفاكهة الرشاقة، وتطلق التسمية على الثمرة أيضاً]

و "الفراولة" من محاصيل الفاكهة غير التقليدية، ويمكن القول بأنها من المحاصيل البستانية ذات العائد الكبير ويمكن تصديرها مجمدة أو مصنعة أو طازجة، ومن فوائد الفراولة العجيبة:

- 1- تقوية الذاكرة، تساعد الفراولة في تقوية الذاكرة وفقاً لبعض الدراسات[
- 2- تخفيف الالتهابات، تعمل الفراولة على تخفيف معدل الالتهابات في الجسم والذي يقود إلى ضعف مناعة الجسم[
- 3- الوقاية من أمراض القلب، تعمل مضادات الأكسدة في الفراولة على تقليل معدلات أمراض القلب[
- 4- الوقاية من الجلطات، من بين فوائد الفراولة الوقاية من الجلطات لوجود بعض مضادات الأكسدة مثل الكيرستين والكامبفرول والأنثوسيانين[
- 5- الوقاية من أمراض السرطان، الفراولة تعتبر من أغنى الفواكه احتواءً على مضادات الأكسدة والتي تحمي من أضرار الشقوق الحرة[
- 6- تنظيم ضغط الدم، تساهم الفراولة في تقليل ضغط الدم لوجود نسبة عالية من البوتاسيوم[
- 7- الوقاية من الإمساك، أكل الفراولة يساعد في تقليل الإمساك لوجود الألياف والماء حيث يساعدان على تقليل الإمساك[
- 8- تقليل الربو، نتيجة للتأثير المضاد للالتهابات الذي يحدثه الكيرستين، فإنه يقل معدل الإصابة بالربو[
- 9- تنظيم السكر، أكل الفراولة له فوائد في تنظيم السكر وعلاج مرض السكري لاحتوائها على مؤشر جلايسمي منخفض وسكريات معقدة[
- 10- نمو الجهاز العصبي للأجنة، يساعد أكل الفراولة في نمو الجهاز العصبي للأجنة لاحتوائها على اليود[
- 11- مفيدة لصحة الحامل، تساهم الفراولة في زيادة صحة الأم أثناء الحمل لوجود بعض الفيتامينات المقوية للمناعة مثل فيتامين ج وأيضاً تحتوي الفراولة على الألياف التي تقلل الإمساك[
- 12- علاج الإكتئاب، الفولات الموجودة في الفراولة تساعد على تقليل إنتاج المزيد من الهوموسيستين بالجسم الذي يساهم في زيادة معدل الإكتئاب[
- 13- مفيدة لصحة ونضارة البشرة، تحمي الفراولة من التجاعيد التي تحدث نتيجة التلوث، فهي تحتوي على فيتامين ج الذي له تأثير مضاد للملوثات[

14- تعزيز مناعة الأطفال، حيث تحتوي على كميات جيدة من فيتامين ج المقوي للمناعة

15- ترطيب ونمو الشعر، يساعد حمض الإيلاجيك في الفراولة على زيادة نمو الشعر

16- تخسيس الجسم، تحتوي الفراولة على كمية قليلة من السعرات وكمية كبيرة من الألياف كما أنها تساعد في زيادة معدل حرق الدهون بالجسم

17- الفراولة تبيض الأسنان، أكل الفراولة يساعد في تبيض الأسنان لوجود مواد قابضة