

فوائد الكرز ١١ سبب لتتناوله من ضمنهم تخفيف الألم وإنقاص الوزن



السبت 19 أغسطس 2017 09:08 م

الكرز هو نوى لحمي ينتمي إلى عائلة الورديات وهي عائلة كلا من المشمش واللوز والخوخ والبرقوق . يزرع الكرز في أجزاء كثيرة من العالم ، ولكن معظم الكرز منتج في الولايات المتحدة هناك نوعان رئيسيان من الكرز : الكرز الحلو (برقوق الطيرية) ، والكرز الحامض (برقوق كرز) . أصناف الحلو تميل إلى أن تكون أكبر حجما وأكثر شعبية من الكرز الحامض . الكرز فاكهة لذيذة وصحية للغاية وهي غنية بالعديد من العناصر الغذائية ، بما في ذلك بيتا كاروتين، وفيتامين E، C، A، وفيتامين (ب)، وكذلك النحاس والمغنيز والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والفوسفور . هو أيضا غني بالمواد المضادة للاكسدة الفلافونويد والميلاتونين التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم ، ومحاربة الالتهاب ويبطئ آثار الشيخوخة وفيما يلي بعض الفوائد الصحية للكرز .

فوائد الكرز

فوائد الكرز

أهم فوائد الكرز لصحتك

1. منع السرطان :

الكرز يحتوي على كمية غنية من المواد المضادة للاكسدة مثل queritin، perillyl وحمض يلاغيتش الذي يساعد في حماية خلايا الجسم من الجذور الحرة التي تسببها أنواع مختلفة من السرطانات .

2. السيطرة على ضغط الدم :

الكرز هو مصدر ممتاز من البوتاسيوم يمكن أن يساعد في تنظيم ضغط الدم عن طريق التخلص من الصوديوم الزائد في الجسم .

3. الحفاظ على صحة القلب :

وجدت دراسة في جامعة ميشيغان أن الوجبات الغذائية بما في ذلك الكرز قد يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض الدهون في الجسم ومستويات الكوليسترول والالتهابات المزمنة . وخلص الباحثون أن الكرز يمكن أن يستخدم للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بسبب الخصائص المضادة للالتهابات من الانثوسيانين و السيانيدين .

4. تقليل الالتهاب :

المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الكرز قد تساعد أيضا في تقليل الالتهاب من الجسم والقضاء على الصداع النصفي .

5. تحسين الذاكرة :

الكرز هو مصدر جيد من الانثوسيانين الذي يمكن أن يساعد في تقوية الذاكرة وتعزيز الوظائف المعرفية .

6. منع مرض الزهايمر :

قد ثبت ان الكرز مفيد للصحة الإدراكية ، وتناول الكرز بانتظام قد يساعد في منع ظهور العديد من اضطرابات الدماغ بما في ذلك مرض الزهايمر .

7. الحفاظ على نمط النوم الصحي :
الكرز يحتوي على الميلاتونين وهو هرمون طبيعي يساعد على تنظيم النوم داخل أجسامنا وكذلك دعم الجهاز المناعي في الجسم .

8. يساعد على فقدان الوزن :
الكرز يحتوي على كمية ماء عالية ومنخفض في السعرات الحرارية ، والتي يمكن أن تعطي شعور بالشبع لفترة أطول . أيضا، يحتوي الكرز على الألياف القابلة للذوبان والتي يمكن أن تساعد في تقليل الدهون من البطن ومستويات الكوليسترول في الدم عن طريق إبطاء امتصاصه في الدم .

9. يساعد على الهضم :
الألياف في الكرز تساعد على منع الإمساك وسهولة حركة الأمعاء .

10. تخفيف التهاب المفاصل والنقرس :
بالنسبة لأولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل والنقرس ، شرب عصير الكرز قد يساعد على خفض مستويات حمض اليوريك في الدم والحد من ألم النقرس . وفقا لبحث قام به مركز أبحاث التغذية البشرية في جامعة كاليفورنيا ، النساء الذين تناولوا 280 غرام من الكرز تم خفض 15 في المئة في مستويات حمض اليوريك .

11. تخفيف الألم :
الكرز يساعد على تقليل ألم العضلات وآلام المفاصل . وقد كشفت العديد من الدراسات أن انثوسيانيد ينس في الكرز قادرة على منع إشارات الألم ، مما يجعلها تخفف الألم بنسبة كبيرة .عند شراء الكرز، والبحث عن تلك التي هي عميقة اللون وقاتمة فإنها تحتوي على المزيد من المواد المضادة للاكسدة .