

الفاكهة الأكثر أهمية غذائية في العالم؟ ماذا تعرف عن فوائدها؟



السبت 20 يونيو 2026 11:00 م

عند التفكير في أكثر الفواكه فائدة، قد يُشير البعض إلى البرتقال لغناه بالفيتامينات، أو الرمان لخصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات. لكن المفاجأة، أن فاكهة القشطة التي تعد واحدة من أغنى الفواكه الاستوائية بالعناصر الغذائية في العالم، احتلت مركزًا متقدمًا في تصنيفات الأطعمة الأكثر تغذية، بعد أن تصدرت قائمة BBC، محققةً "درجة غذائية" مذهلة بلغت 96 من 100.

القشطة غنية بالسكر والفيتامينات

وتتميز الفاكهة الخارقة المذهلة بكونها "غنية بالسكر والفيتامينات إيه وسي وب1 وب2 والبولتاسيوم".

وتُعرف أيضًا باسم "تفاحة القشطة" نظرًا لملمسها المخملي وتتميز بقشرة خارجية خضراء مخروطية الشكل ذات ملمس جلدي، ولب حلو كريمي يمكن استخراجه بالملعقة.

غير أنه يجب توخي الحذر والابتعاد عن البذور، لأنها قد تكون سامة خاصة عند سحقها، وفقًا لموقع "ساري لايف".

الفوائد الصحية لفاكهة القشطة

بحسب خبراء الصحة في موقع ويب إم دي، فإن فاكهة القشطة غنية بالعناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم التي قد تساعد في خفض ضغط الدم كما أنها غنية بفيتامين سي، الذي يعزز صحة الجهاز المناعي.

ويساعد تناول الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين سي الجسم على مقاومة العدوى كما قد تساعد مركبات الفلافونويد ومضادات الأكسدة الموجودة في فاكهة القشطة على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

كما أن فاكهة القشطة مصدر ممتاز لفيتامين ب6، المعروف بخصائصه المحسنة للمزاج.