

تعرف على فوائد تناول عصير الفراولة على الإفطار



الأربعاء 23 مايو 2018 10:05 م

رمضان يبجب العصائر والسوائل التى تروى ظمأ الصائمين، واشتهر رمضان والمشروبات الشعبية الشهيرة، مثل العرقسوس، والتمر هندی، والكركية والخشاف بأنواعه المختلفة، ولكن أطباء النباتات والعقاقير يصفون بعض العصائر الأخرى التى تروى ظمأ الصائمين، ولها فوائد عديدة تعود على الصائم تعرف عليها

قالت الدكتورة سامية عبد الوهاب أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بكلية الصيدلة جامعة القاهرة، تعد الفراولة من أفضل الفواكه طعمًا، ورائحة، ويمكن تناولها على الإفطار، حيث إن لها فوائد صحية عديدة، والقيمة الغذائية للفراولة أنها تحتوى على نسبة عالية من فيتامين "C"، والمنجنيز، والألياف، والنحاس، واليود، واليوتاسيوم، والمغنسيوم، ومضادات الأكسدة، وأوميغا 3.

وقالت الدكتورة سامية عبد الوهاب، إن للفراولة فوائد عديدة أهمها:

- 1: تساعد الفراولة فى تقوية الذاكرة
- 2: تخفيف الالتهابات
- 3: تقوية ضعف مناعة الجسم
- 4: تعمل على تقوية القلب، نظرا لوجود مضادات للأكسدة
- 5: الوقاية من الجلطات لوجود بعض المواد الفلافونيدية
- 6: الوقاية من أمراض السرطان حيث إنها تحتوى على أعلى محتوى من مضادات الأكسدة
- 7: تساعد على تنظيم ضغط الدم لوجود نسبة عالية من البوتاسيوم
- 8: الوقاية من الإمساك حيث يساعد وجود الألياف، والماء على تقليل الإمساك
- 9: تقليل الإصابة بالربو
- 10: تنظيم السكر بالدم، حيث إنها تحتوى على سكريات معقدة
- 11: تساعد على نمو أعصاب الجهاز العصبى للأجنة لاحتوائها على اليود
- 12: مفيدة لصحة الحامل لأنها تساعد الأم أثناء الحمل لتقوية الجسم لوجود بعض الفيتامينات المعقوية للمناعة، مثل فيتامين "C".
- 13: تحتوى على الألياف التى تقلل من الإمساك
- 14: تعالج الاكتئاب

15: تساعد الفراولة على حماية البشرة حيث إنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، ومواد ملونة

16: تساعد على نمو الشعر

17: تساعد على خفض الوزن، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الألياف، وتساعد على معدل حرق الدهون بالجسم

18: تساعد على تبييض الأسنان، ويفضل تناولها كمشروب طازج