أهمية الفواكه الطازجة للجسم



الفواكه الطازجة

تعتبر الفواكه الطازجة من أهم المصادر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وذلك لما تحتويه من أملاح معدنية وفيتامينات ومضادات أكسدة وبروتينات وكربوهيدرات وسعرات حرارية ضرورية لدعم عملية النمو وبناء خلايا الجسم وتقوية العضلات، ويوجد أصناف عديدة ومتنوّعة من الفواكه اللذيذة التي يمكن تناولها يومياً وبشكل متوازن ومنها (العنب، التفاح، البرتقال، الموز، البلح، الأجاص، الفراولة، المشمش) وغيرها من الأصناف التي تساهم بتزويد وتلبية حاجات الجسم اليومية من الطاقة ومنحه الصحّة والنشاط وحمايته من الإجهاد ومحاربة المرض.

فوائد الفواكه للجسم

تحتوي الفواكه على الكثير من العناصر الغذائية المهمّة لصحّة وحياة الإنسان، ومن أهم فوائد الفواكه للجسم ما يلي:

- تقي الفواكه الجسم من الإصابة بأمراض وأورام السرطان.
- تساهم بالتقليل من خطر الإصابة بحصى الكلى.
- تفيد في خسارة الوزن وتساعد من خلال برامج أغذية التخسيس.
- تخفض من مستويات الدهون والكوليسترول الضار بالجسم.

- تلعب درواً مهماً في حل مشاكل الهضم والإمساك والقولون.

- تساعد في تقوية الدم ومحاربة فقر الدم.

- تقوية جهاز المناعة بالجسم وحمايته من الفيروسات والأمراض المزمنة والخطيرة.

- تمنع الإصابة بمرض السكري وتقي من أمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين.

- تحارب الفيروسات المسبّبة وتقي من أمراض البرد والرشح والإنفلونزا.

- تحمي من خطر ارتفاع ضغط الدم.

- تقوي العظام والعضلات وتخلص من الآلام المفاصل والروماتيزم.

- تحافظ على صحّة العيون وتحمي خلايا المخ من التلف وتدعم وظائفه على الشكل الصحيح.

- تغذي الجلد والبشرة وتحافظ على نضارتها وشبابها.

القيم الغذائية في فوائد الفواكه للجسم

تحتوي فاكهة الجوافة والمانجا على فيتامين (A) وفيتامين (C)، ويحتوي التفاح على فيتامين (C) وفيتامين (B).

وتحتوي الفواكه التالية (الكرز، الليمون، الكيوي) على فيتامين (C).

تعتبر فاكهة الفراولة والمشمش والموز غنية بالفسفور والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم وعلى فيتامين (A) وفيتامين (B) و(G).

يوجد في التين الكثير من الألياف ويحتوي العنب على الجلوكوز وفيتامين (C)، ويعد البرتقال غنيّاً بفيتامين (C) والألياف.

نصائح وإرشادات للحصول على فوائد الفواكه للجسم

* الاهتمام بغسل الفواكه جيّداً وتنظيفها من الجراثيم والأوساخ وآثار المبيدات والبكتيريا العالقة بها قبل تناولها.

* الاعتدال وعدم الإكثار من تناولها، وخصوصاً لمن يعانون من مشاكل بالمرارة أو الكلى.

* تناول الفواكه الطازجة والسليمة قبل وجبة الأكل بنصف ساعة على الأقل، وذلك للحصول على فوائد الفواكه للجسم، وتجنّب تناولها بعد الأكل مباشرة.

* عدم تناول الفواكه الحمضية كالليمون والبرتقال لمن يعاني من قرحة المعدة.

* عدم تعريض الفواكه لأشعة الشمس المباشرة ولمدّة طويلة، ممّا يتسبّب بتلفها وفقدانها لخواصها الغذائية.