ما هي الفاكهة الشتائية الأكثر فائدةً للصحة؟

ووفقا للأخصائية، يجب أن يتضمن النظام الغذائي فاكهة الغريب فروت. هذه الفاكهة تساعد على تخفيض الوزن، لاحتوائها على نسبة عالية من الماء والألياف الغذائية. كما تحتوي على فيتامينات ومعادن ضرورية لمنظومة المناعة، مثل فيتامينات C و A ومجموعة B وعلى الزنك والحديد لتحسين حالة الجلد.

وتقول، "الغريب فروت، مضاد للأكسدة أيضا وغني ببيتا-كاروتين والليكوبين والفلافونول. التي جميعها تمنع تطور بعض الأمراض المزمنة. أما حمض الستريك فيقلل من تراكم حصى أكسلات الكالسيوم في الكلى".

والرمان، فاكهة أخرى تحتوي على مضادات الأكسدة (بونيكالاجين وحمض البوريك). وأما فاكهة الكاكا Diospyros فغنية بالثيامين والفولات والمغنيسيوم والفوسفور، وتقول "وتحتوي هذه الفاكهة من واحدة حبة على أكثر من نصف الكمية اليومية اللازمة من مجموعة فيتامين B. كما هي غنية بمضادات الأكسدة التي تقاوم الإجهاد التأكسدي".

وتدرج الأخصائية البرتقال والكمثرى في قائمة الفواكه الشتوية المفيدة. وذلك لأن للبرتقال مؤشر

منخفض لمستوى السكر، وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحمض الفوليك ، والثيامين والبوتاسيوم.

وأما الكمثرى فهي من أفضل مصادر حمض الفوليك وفيتامين C والنحاس والبوتاسيوم. وتقول، "تناولوا الكمثرى مع القشرة، لأنها تحتوي على ستة أضعاف مضادات الأكسدة، بما فيها مادة الكيريسيتين، التي أدرجت في بروتوكول علاج "كوفيد-19". وتضيف، الكمثرى تحسن نبيت الأمعاء.

المصدر: نوفوستي