خبراء: الفراولة تساعد بالحد من ظهور البثور وحب الشباب

قال خبراء الصحة إن: "تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات الطازجة، يمكن أن يساعد في الحد من ظهور البثور وحب الشباب".

ولكن فاكهة واحدة شائعة تقدم فائدة غير متوقعة للبشرة، وهي "الفراولة"، التي تحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم البوليفينول، بالإضافة إلى المعادن، مثل المنغنيز والبوتاسيوم، وكذلك فيتامين C المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات.

وتفيد تقارير Healthline أن "الفراولة تساعد في تقليل بعض الالتهابات المرتبطة بحب الشباب".

وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بأن البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 19 عاما يحتاجون إلى 40 ملغ من فيتامين C يوميا، ما يجعل وعاء صغير من الفراولة كافيا.

وكما تحتوي أوراق الفراولة على العديد من الخصائص المفيدة لصحة البشرة، لذا فإن إعداد الشاي

بأوراق الفراولة يعد طريقة رائعة لتزويد الجسم بجميع الفيتامينات والمعادن الضرورية للبشرة.

وبالإضافة إلى ذلك، تساعد الفراولة على تخفيف نسبة السكر في الدم. كما تحتوي على مركبات نباتية وقائية أظهرت نتائج واعدة في المساعدة في إدارة بعض آثار مرض السكري من النوع الثاني.