

تعرف على .. فوائد الخوخ



الأحد 8 مايو 2016 12:05 م

الخوخ من الفواكة الصيفية اللذيذة وكمان المفيدة جدا لصحة الانسان وكمان عصير الخوخ مفيد جدا للأطفال فاتعرفى على فوائد أكثر واهتمى واستفيدى من فوائد الخوخ

يفيد الخوخ البشرة فهو يساهم في محاربة التجاعيد وعلامات الشيخوخة كما ويساعد الخوخ في محاربة الهالات السوداء، وجعل البشرة وردية اللون؛ لاحتوائها على (فيتامين C وفيتامين A) المعروفان بأنهما فيتامينات الجمال كما ويحمي البشرة من أشعة الشمس الضارة

يساعد الخوخ على زيادة تنظيم ضغط الدم وضبطه عن طريق مساعدة الشرايين على الارتخاء، لاحتوائه على البوتاسيوم وهذا يساعد في المحافظة على صحة القلب والشرايين

يعزز الخوخ صحة الجهاز الهضمي، لغنى الخوخ بالألياف والمعادن كالبوتاسيوم، فيحمي الجسم من اضطرابات الهضم والامساك، ويسهل عمل الأمعاء، ويساعد في توازن السوائل في الجسم يحافظ الخوخ على صحة العينين، فتحوي حبة الخوخ على البيتا كاروتين التي تحمي أنسجة العين، ونقصها في الجسم يؤدي إلى حدوث العشى الليلي

بعد الخوخ غذاء معيز للحامل، فيساعدها على منع الامساك الذي قد يصيها في آواخر أشهر الحمل كما وأن الفيتامينات الموجودة فيه والمعادن مهمان لصحة الجنين والأم

كما أن وجود البوتاسيوم في الخوخ يساعد الحامل على الرضاعة، ويساعد على التوازن المائي في الجسم، وتخفيف احتباس السوائل في الجسم

وعصير الخوخ مهم جداً للأطفال لغناه بالفيتامينات والمعادن لصحة جسم الطفل