

يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب □□ تعرّف على فوائد العنب



الاثنين 22 أغسطس 2016 05:08 م

يعتبر العنب من أكثر الفواكه التي تحتوي ، على العديد من العناصر الغذائية المفيدة التي تضعه على قائمة "السوبر فودز" أو "المأكولات الصحية"□

يحتوي العنب على عدد من المواد التي تساعد على مكافحة الأمراض السرطانية والقلبية، لما يحتويه على مضادات أكسدة قوية وعناصر غذائية محاربة للكوليسترول، فضلاً عن كونه مصدراً مثالياً لترطيب لما يحتويه من سوائل مغذية للجسم ، بحسب CNN .

- فوائد العنب الصحية: يكافح السرطان يحتوي العنب على مضادات أكسدة قوية تعرف باسم بوليفينول، والتي تبطئ وتعمل على مكافحة العديد من أنواع السرطانات، بما فيها سرطان المريء والرئة والفم والرحم والبنكرياس والبروستات والقولون□

أمراض القلب تساعد نسبة مضادات الأكسدة، البوليفينول، الموجودة في العنب على تقليل نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال منع تراكم الصفائح الدموية وخفض ضغط الدم عن طريق آليات مضادة للالتهابات، كما تشير الدراسات أن نسبة الألياف والبوتاسيوم المتواجدة في فاكهة العنب تساعد على الحد من أمراض القلب، لا سيما السكتات القلبية□

ارتفاع ضغط الدم غالباً ما ينصح الأطباء المصابين بارتفاع ضغط الدم بتناول العنب، إذ يحتوي على نسب عالية من البوتاسيوم، تساعد على موازنة نسب الصوديوم في جسم اللذين يعانون من ضغط دم مرتفع□

الإمساك تساعد الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السوائل والمياه مثل العنب والبطيخ، على ترطيب الجسد وتسهيل حركة الأمعاء، كما يحتوي العنب أيضاً على الكثير من الألياف، التي تعتبر ضرورية للتخلص من المشاكل المعوية والإمساك□

حب الشباب تظهر دراسة نشرت في مجلة طب الأمراض الجلدية أن مركب الريزفيراترول، المشتق من العنب الأحمر قد يكون علاجاً فعالاً في محاربة حب الشباب□