

فواكه تساعد على تنظيف الجسم من السموم خلال العطل والمناسبات



الاثنين 16 يوليو 2018 12:07 م

نشر موقع "شاغ كزداروفي" الروسي تقريراً عرض فيه قائمة بالفواكه التي من شأنها أن تساعد الجسم على التخلص من السموم وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إن أغلب الأشخاص يفرطون خلال العطل والمناسبات في تناول الطعام والمشروبات الكحولية وللتخفيف من الآثار السلبية لهذه العادات الغذائية غير الصحية، من الضروري استخدام وسائل طبيعية لتنقية الجسم وذكر الموقع أننا عادة ما نتناول الحلويات والأطعمة الغنية بالدهون دون الاعتدال لما تحتويه من مكونات مضرّة بالصحة ولحل هذه المشكلة، لن تكون مجبراً على اتباع نظام غذائي صارم أو شراء أدوية باهظة الثمن، وإنما يمكن اعتماد طرق طبيعية وفعالة لتطهير الجسم من السموم

وأشار الموقع إلى أن تناول بعض الأنواع من الفواكه يعد من الطرق الأكثر فعالية لتطهير الجسم من السموم ومن أبرز هذه الفواكه الليمون، الذي يحفز الجسم وينقي الدم ويحسن عملية الهضم، ويعزز صحة الكلى كما أن الليمون غني بالفيتامين سي، الذي يعزز مناعة الجسم، لذلك ينصح بتناوله خاصة عند الإفراط في تناول المشروبات الكحولية وتمثل هذه الفواكه الحمضية مصدراً طبيعياً لمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الجسم من آثار السموم، وتحفز عملية حرق الدهون وأضاف الموقع أن تناول الجبنة وشرب عصيرها الطبيعي يساعد على تطهير الكبد والكليتين من السموم، ناهيك عن احتوائها على نسبة هامة من الفيتامين سي الذي يقوي المناعة وتحتوي هذه الثمار على الكثير من الألياف التي تحسن عملية الأيض، وتقلل من أعراض عسر الهضم كما يساهم تناول الجبنة في تجاوز التأثيرات السلبية للكحول، ويمد الجسم بالطاقة

وأفاد الموقع بأن الزنباع من الفواكه المدرة للبول، فضلاً عن خصائصه المضادة للالتهاب، إلى جانب احتوائه على مضادات للأكسدة ويعتبر الزنباع من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية، ويوصى بإدراجها في الحميات الغذائية لإنقاص الوزن

وأكد الموقع أن الزنباع يصنف من بين أفضل الفواكه لتنقية الدم من السموم، فضلاً عن أنه يحسن عمل الكلى كما تحتوي هذه الفاكهة على نسبة هامة من الألياف المفيدة لتسهيل عملية الهضم كما يحتوي الزنباع على خصائص غذائية من شأنها أن تقلل من الشهية ما يجعل المرء يتناول كمية أقل من الطعام خلال العطل والمناسبات

وذكر الموقع أن البطيخ الأصفر يحتوي على كمية هامة من المياه، ومضادات الأكسدة، ما يجعله من بين الفواكه المفيدة لعملية الهضم وتطهير الجسم من السموم كما يحتوي البطيخ على خصائص مدرة للبول تساعد على حل مشكلة احتباس السوائل في الجسم

كما أن البطيخ الأصفر غني بالفيتامين بي الذي يحمي أعضاء الجسم الحيوية عند الإفراط في شرب الكحول وبفضل ما يوفره من فيتامينات ومعادن، يساعد البطيخ الأصفر على استعادة ما يفقد الجسم من مغذيات بسبب الجفاف أو شرب الكحول

وأضاف الموقع أن التفاح الأخضر يحفز عملية تنقية الجسم من السموم خلال أيام العطل، لذلك ينصح بتناول حبة تفاح خضراء يومياً ويعتبر التفاح الأخضر مصدراً هاماً لمضادات الأكسدة والمعادن التي تحسن عمل الكبد والكليتين والأمعاء، ما يساهم بدوره في التخلص من السموم المتراكمة في الجسم وتحتوي قشرة التفاح الأخضر على كمية هامة من الألياف الغذائية، التي تعالج مشاكل عسر الهضم كما تساعد هذه الفاكهة على تنظيم درجة الحموضة المسببة لحرقه المعدة

وأكد الموقع أن البرقوق يحتوي على معادن تساهم في إزالة السموم من الجسم، فضلاً عن أنه غني بمضادات الأكسدة ومن ناحية أخرى، يعمل البرقوق على تغذية البكتيريا الدقيقة في الأمعاء ويتميز البرقوق بخصائصه المضادة للالتهابات، بالإضافة إلى أنه يمد الجسم بالطاقة وفي الواقع، يساعد تناول البرقوق على التخلص من التعب والإرهاق الناتج عن السهر، الذي يعد من العادات السيئة التي يميل أغلب الأشخاص لممارستها في أيام العطل

وفي الختام، شدد الموقع على ضرورة إدراج هذه الفواكه في نظامك الغذائي حتى تتمتع بعطلة صيفية دون أي مشاكل صحية
بالإضافة إلى ذلك، ينصح بشرب الكثير من الماء وعدم الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة