

فواكه تساعد على تنظيف الجسم من السموم خلال العطل والمناسبات



الاثنين 16 يوليو 2018 م 12:07

نشر موقع "شاغ كزداروفي" الروسي تقريرا عرض فيه قائمة بالفواكه التي من شأنها أن تساعد الجسم على التخلص من السموم و قال الموضع، 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 الموضع أننا عادة ما نتناول الحلويات والأطعمة الغنية بالدهون دون الاقتراف لما تحتويه من مكونات مضرة بالصحة ولحل هذه المشكلة، لن تكون مجبرا على اتباع نظام غذائي صارم أو شراء أدوية باهظة الثمن، وإنما يمكن اعتماد طرق طبيعية وفعالة لتطهير الجسم من السموم

وأشار الموضع 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 مصدرا طبيعيا لمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الجسم من آثار السموم، وتحفز عملية حرق الدهون وأضاف الموضع أن تناول الجوافة وشرب عصيرها الطبيعي يساعد على تطهير الكبد والكليتين من السموم، ناهيك عن احتوائهما على نسبة هامة من الفيتامين سي الذي يقوى المناعة وتحتوي هذه الثمار على الكثير من الألياف التي تحسن عملية الأيض، وتقلل من أعراض عسر الهضم كما يساهم تناول الجوافة في تجاوز التأثيرات السلبية للcohol، ويعد الجسم بالطاقة

وأفاد الموضع بأن الزنجبيل المدرة للبول، فضلا عن خصائصه المضادة للالتهاب، إلى جانب احتوائه على مضادات للأكسدة ويعتبر الزنجبيل من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية، ويوصى بإدراجه في الهميات الغذائية لإنقاص الوزن

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

وذكر الموضع 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 الموضع أن التفاح الأخضر يحفز عملية تنقية الجسم من السموم خلال أيام العطل، لذلك ينصح بتناول حبة تفاح خضراء يومياً ويعتبر التفاح الأخضر مصدرا هاما 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 لحرقة المعدة

وأكيد الموضع أن البرقوق يحتوي على معادن تساهمن في إزالة السموم من الجسم، فضلا 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 يهدد من العادات السيئة التي يميل أغلب الأشخاص لمارستها في أيام العطل

وفي الختام، شدد الموضع على ضرورة إدراج هذه الفوائد 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.