

تعرفى على أبرز فواكه وخضراوات الربيع وفوائدها



الأحد 10 أبريل 2016 11:04 م

يشتهر كل موسم بأنواع معينة من الفواكه والخضراوات، ولكل منها مذاقه وفوائده الصحية المتعددة، ومن أبرزها التي يكثر وجودها في فصل الربيع:

1- البسلة

من المعروف أن البسلة تمنح الجسم الشعور بالشبع، إلى جانب مده بالطاقة، بسبب ما تحتويه من سكر وألياف وبروتينات، بالإضافة إلى رفعها نسبة السكريات في الدم ومنحها الجسم مواد مهمة تعمل على حفظ التوازن الغذائي عند تناولها وتعد مصدرا جيدا للألياف والبروتينات التي تسهم بتنبيه الأمعاء وتمنع الإمساك

2 - الكوسة

يطلق عليها لقب خزان الماء وتحتوي على تركيبات متميزة تجعل منها الأفضل بين الخضراوات وذلك بفضل احتوائها على الماء والمعادن والفيتامينات، فضلاً عن الألياف

3- المشمش

فاكهة الرياضيين وتعتبر مصدرا معروفا لـ فيتامين (أ) أو الكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (أ) وهذه الفاكهة تحتوي أيضا على كمية كافية من البوتاسيوم والحديد والنحاس والمغنيسيوم والمعادن اللازمة للرياضيين

4- الفراولة

للفراولة فوائد وقائية وعلاجية من السمنة والأمراض المزمنة المتعلقة بالوزن الزائد كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان

5- الأناناس

الاناناس يساعد جسم الإنسان على الهضم كما أنه يقضي على التورم ومن جهة ثانية من فوائده أنه يعزز الدورة الدموية

6- الكرز

يوصى بتناول الكرز في فصل الربيع؛ لأنه يمد الجسم بالحديد ويعزز تجديد الهيموجلوبين كما أنه يساعد على الوقاية والعلاج من فقر الدم بسبب نقص الحديد وتعزيز اللياقة البدنية