

اسباب ستدفعك الى تناول الفراولة يوميا

تجذب فاكهة الفراولة بشكلها الشهي ومذاقها الرائع الصغار والكبار، وقد اطلق على هذه الفاكهة عدة تسميات، مثل فاكهة الحب، فاكهة الرشاقة والجمال وغيرها..

وللغراولة فوائد كثيرة، واذا كنت ترغبين في المحافظة على رشاقتك وصحتك لا تترددي ابدا بتناول هذه الفاكهة، اليك الاسباب:

- ان تناول ثمار الفراولة يخفض من مستوى الدهون الضارة في الجسم، مثل الكوليسترول قليلة الكثافة " LDL التي تتسبب في حدوث أمراض القلب والشرايين.
- تتميز الفراولة بانخفاض سعراتها الحرارية حيث يحتوي 100 غرام منها على 30 سعرة حرارية فقط ولهذا فهي تدخل في برامج إنقاص الوزن، حيث تساعد على الهضم بشكل جيد.
- يساعد عصير الفراولة على تنشيط المعدة، ينظف الدم من الشوائب، يمتص السموم، ويوقف النزيف نظراً لغنى الفراولة بأملاح الكالسيوم، والحديد، والمواد السكرية، والفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، بالإضافة لاحتوائها على فيتامين "سي" الذي يعمل على محاربة هرمون التوتر والقلق المعروف باسم "كورتيزول".
- إن كوباً واحداً من الفراولة يؤمن لك 20% من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك الذي يعتبر ضرورياً جداً خاصة في عمر الإنجاب لأنه ضروري في عملية نمو الجنين السليم، بالإضافة الى أنه يقلل من خطر الإصابة بفقر الدم.