

الفوائد الصحية للجريب فروت

الجريب فروت هو مزيج هجين من القرن الثامن عشر من البرتقال و الـpummelo (فاكهة كبيرة وخشنة توجد في الغالب في المأكولات الشرق أوسطية والشرق الأقصى). الجريب فروت هو مصدر رائع للفيتامين سي وهو أيضا مفيد لجهاز المناعة. كما أنه غني بالمواد المضادة للاكسدة ويعتبر أفضل الفاكهة من حيث وفرة المواد المضادة للاكسدة الموجودة فيه. تشتهر هذه الفاكهة بلونها الأبيض أو الأصفر والوردي المحمر، ويمكن أن تكون هذه الفاكهة حلوة وسكرية أو مرّة. كما أنها لا تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية التي تساعد في فقدان الوزن وكذلك للصحة العامة.

قبل أن تأكل الجريب فروت، هنا بعض الأشياء المثيرة للاهتمام التي وجدناها عن هذه الفاكهة:

واحد من أكبر أنواع الجريب فروت يسمى الجريب فروت الصيني أو بوميلوس.

إنه في الغالب متوفر خلال احتفالات السنة القمرية الصينية الجديدة بسبب تشابهه مع القمر.

يتوفر الجريب فروت على مدار السنة في ولاية كاليفورنيا وأريزونا.

من بين ألوان الجريب فروت الذهبية، الوردية، البيضاء، والحمراء.

أصل الفاكهة من ماليزيا وإندونيسيا.

حوالي ٧٥ ٪ من فاكهة الجريب فروت عصير.

الجريب فروت متوسط الحجم هو حوالي ٢/٣ أكواب من العصير.

يمكنك تقشير الجريب فروت تماما مثلما تقشر البرتقال.

يمكن أن تحتفظ بحوالي ٩٨ ٪ من الفيتامين سي حتى بعد أن يتم تقشير الفاكهة لمدة أسبوع!