

بعد قراءة فوائد اليقطين الصحيّة هذه سوف تبدأ بتناولها الآن!

بدأ فصل الخريف وبدأت خضار اليقطين او القرع بالظهور أينما ألقيت نظرة. لا بد من انك رأيت صورها على وسائل التواصل الإجتماعي ، حيث يقوم الاميريكيين وغيرهم ، بالاحتفال بعيد هالووين ، حيث يقومون بتزيين بيوتهم بأنواع عدة من الزينة من بينها قطع اليقطين المنحوتة على شكل وجوه. ولكن لهذا الطعام طرق متعددة للاستخدام خاصة في الأكل ، ولتناولها فوائد صحيّة كثيرة! اليك أهم هذه الفوائد التي ستجعلك تتوق لتناولها!



[اليك أفضل فوائد الجزر الصحيّة ولماذا يجب تناوله بانتظام!](#)

▪ اليقطين مغذي للغاية وغني بشكل خاص في الفيتامين (أ)

القرع مليئ بالمغذيات الأساسية، اذ ان كوب واحد من اليقطين المطبوخ (245 غرام) يحتوي على:

السرعات الحرارية: 49

الدهون: 0.2 غرام

البروتين: 2 غرام

الكربوهيدرات: 12 غراما

الألياف: 3 غرام

فيتامين أ: 245 ٪ من المدخول اليومي المرجعي (RDI)

فيتامين 19 C: ٪ من RDI

البوتاسيوم: 16 ٪ من RDI

النحاس: 11 ٪ من RDI

المنغنيز: 11 ٪ من RDI

فيتامين 11 B2 : % من RDI

فيتامين 10 E : % من RDI

الحديد: 8 % من RDI

كميات صغيرة من المغنيسيوم والفوسفور والزنك والفولات والعديد من الفيتامينات ب.

إلى جانب كونه مليئاً بالفيتامينات والمعادن ، فإن القرع يحتوي على رقم منخفض أيضاً نسبياً بالسعرات الحرارية ، حيث أنه يحتوي على 94% من الماء. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البيتا كاروتين ، وهو كاروتين يتحول في جسمك إلى فيتامين أ. علاوة على ذلك ، بذور اليقطين صالحة للأكل ومغذية وترتبط بالعديد من الفوائد الصحية.



[هذه هي فوائد التوت البري التي تجهلها!](#)

• غنيّ بمضادات الأكسدة مما يقلل من خطر الأمراض المزمنة

الجذور الحرة هي جزيئات تنتجها عملية التمثيل الغذائي في الجسم. على الرغم من عدم استقرارها بدرجة كبيرة ، إلا أنها تلعب أدواراً مفيدة ، مثل تدمير البكتيريا الضارة. ومع ذلك ، فإن الجذور الحرة المفرطة في الجسم تخلق حالة تسمى الإجهاد التأكسدي ، والتي تم ربطها بالأمراض المزمنة ، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان. يحتوي القرع على مضادات الأكسدة ، مثل ألفا كاروتين وبيتا كاروتين وبيتا كريبتوكسانثين. هذه يمكن أن تحيد الجذور الحرة ، وتمنعهم من إتلاف خلاياك. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على أنابيب الاختبار والحيوانات أن هذه المواد المضادة للاكسدة تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس وتقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض العيون والحالات الأخرى.

[أفضل الطرق لحرق الدهون بسرعة](#)

• مليء بالفيتامينات التي قد تعزز مناعة

اليقطين مليء بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تعزز نظام المناعة لديك. لأحدها ، يحتوي على نسبة عالية من بيتا كاروتين ، والتي يتحول في جسمك إلى فيتامين أ . تشير الدراسات إلى أن فيتامين (أ) يمكن أن يعزز جهاز المناعة ويساعد في مكافحة الالتهابات. على

العكس ، يمكن للأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين (أ) أن يكون لديهم جهاز مناعة أضعف.



كما أن اليقطين غني بفيتامين C ، الذي ثبت أنه يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء ، ويساعد الخلايا المناعية على العمل بشكل أكثر فعالية ويجعل التئام الجروح أسرع. بصرف النظر عن الفيتامينات المذكورة أعلاه ، يعتبر اليقطين أيضًا مصدرًا جيدًا لفيتامين E والحديد والفولات - وقد أثبتت جميعها أنها تساعد الجهاز المناعي أيضًا .

اقرأ المزيد:

[أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة](#)

[لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!](#)

[فوائد الاسكواش الصيفي](#)

[لن تصدق هذه الفوائد الصحيّة للبطيخ!](#)