فاكهة الكاكا وفوائدها

في الأصل من الصين ، تنمو أشجار الكاكا منذ لآلاف السنين وتتمتع بفواكهة لذيذة وخشبها جميل. تتميز الكاكا الحشادية على شكل قلب بدرجة عالية من المواد الكيميائية النباتية التي تسمى العفص والتي تعطي الفواكه غير الناضجة طعمًا جافًا ومريًا. يجب أن يكون هذا النوع من البرسيمون ناضجًا تمامًا قبل تناوله. تحتوي كاكا الفويو أيضًا على العفص ، لكنها تعتبر غير قابضة. على عكس النوع الأول، يمكن الاستمتاع كاكا الفويو المتميز على شكل الطماطم حتى وإن لم تكن ناضجة تمامًا. يمكن أن تؤكل الفواكه طازجة أو مجففة أو مطبوخة ، وهي شائعة الاستخدام في جميع أنحاء العالم في الهلام والمشروبات والفطائر والكاري والحلويات.

لا يقتصر الأمر على أن يكون البرسيمون لذيذًا ، بل إنه مليء بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تفيد صحتك بعدة طرق. فيما يلي بعض من فوائد البرسيمون ، بما في ذلك كيفية دمجها في نظامك الغذائي.

- **محملة بالمغذيات**

على الرغم من صغر حجمها ، إلا أنها تعج بكمية رائعة من العناصر الغذائية. يعتبر البرسيمون أيضًا مصدرًا جيدًا للثيامين (B1) والريبوفلافين (B2) والفولات والمغنيسيوم والفوسفور. هذه الفاكهة الملونة منخفضة السعرات الحرارية ومليئة بالألياف ، مما يجعلها طعامًا صديقًا لفقدان الوزن .

يحتوي واحد فقط من البرسيمون على أكثر من نصف الكمية الموصى بها من فيتامين أ ، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون وهو أمر مهم لوظيفة المناعة ورؤيتها وتطور الجنين. بصرف النظر عن الفيتامينات والمعادن ، تحتوي البرسيمون على مجموعة واسعة من المركبات النباتية ، بما في ذلك العفص والفلافونويد والكاروتينات ، والتي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على صحتك. أوراق ثمار البرسيمون غنية أيضًا بفيتامين C والعفص والألياف ، وكذلك مكون شائع في الشاي العلاجي

- **مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة القوية**

يحتوي الكاكا على مركبات نباتية لها خصائص مضادة للأكسدة. يمكن ان تساعد مضادات الأكسدة في إبطاء او حتى منع تلف الخلايا من خلال مواجهة الإجهاد التأكسدي. تم ربط الإجهاد التأكسدي ببعض الأمراض المزمنة ، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسرطان والحالات العصبية مثل مرض الزهايمر. لحسن الحظ ، فإن تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة مثل البرسيمون يمكن أن يساعد في مقاومة الإجهاد التأكسدي وقد يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة. تم ربط النظم الغذائية الغنية بالفلافونويد ، وهي مضادات الأكسدة القوية الموجودة في تركيزات عالية في الجلد ولحم البرسيمون ، بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والتدهور العقلي المرتبط بالعمر وسرطان الرئة.

- **قد تفيد صحة القلب**

أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم وتؤثر سلبًا على حياة ملايين الأشخاص. لحسن الحظ ، يمكن الوقاية من معظم أنواع أمراض القلب عن طريق الحد من عوامل الخطر ، مثل اتباع نظام غذائي غير صحي. مزيج قوي من المواد الغذائية الموجودة في البرسيمون يجعلها خيارا ممتازا لتعزيز صحة القلب .يحتوي البرسيمون على مضادات الأكسدة التي تحتوي على الفلافونويد ، بما في ذلك كيرسيتين و كيمبفيرول. يرتبط نظام غذائي غني بالفلافونويدات بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وذلك في العديد من الدراسات. الوجبات الغذائية الغنية بالأطعمة الغنية بالفلافونويد يمكن أن تدعم صحة القلب عن طريق خفض ضغط الدم وتقليل الكوليسترول الضار "الضار" وخفض الالتهاب. كما أن البرسيمون غني بمضادات الأكسدة الكاروتينية مثل بيتا كاروتين ، وهي صبغة موجودة في العديد من الفواكه والخضروات ذات الألوان الزاهية.

إقرأ المزيد:

ما هي مضار الوجبات المجمّدة، المارشميلو، والجيلو؟

اليك أفضل فوائد الجزر الصحيّة ولماذا يجب تناوله بانتظام!

هذه هي فوائد التوت البري التي تجهلها!