

فوائد الخضار والفاكهة الصفراء لا تعد وتحصى

تعتبر الخضار والفاكهة على أنواعها جيدة وضرورية لصحة الإنسان. واليوم سنعرفكم على فوائد الخضار والفاكهة الصفراء، التي تتمتع بمنافع صحية وغذائية لا تصدّق!

تحتوي الخضار والفواكه الصفراء مثل اليقطين، البطاطا الحلوة، الجزر، البندورة، الفليفلة الصفراء البرتقالية، البابايا، المانغو، البلح، الكاكي والبرتقال على الكاروتينويدات. تعمل الكاروتينويدات كمضاد قوي للأكسدة وتتمتع بالكثير من الفوائد الصحية للجسم.

يوجد في هذه الأطعمة حوالي 600 نوع من الكاروتينويدات، التي تحارب الجذور الحرّة، تحارب الشيخوخة، تحمي الخلايا من التلف، تحمي من حدوث بعض الأمراض، تقي من امراض السرطان، مثالية لصحة البشرة وتحمي القلب والأوعية الدموية، وتعزز هذه الخطوة من خلال غناها بالفيتامين E و C أيضاً.

ومن أهم أنواع هذه الكاروتينويدات هي البيتا كاروتين، التي تتحول إلى فيتامين A في الجسم، ألفا كاروتين، اللوتين والزيكسانتين والليكوبين، الذي يقي من أمراض السرطان.

تعرفوا على منافع بعض أصناف الفواكه الصفراء:

الكاكي: تحتوي الكاكي على نسبة عالية من الفيتامين A و C وعلى الكثير من الألياف.

البابايا: تتمتع بفوائد صحية كبيرة، فهي تعالج التهابات الجهاز الهضمي وتقضة على ألم المعدة. تحتوي البابايا على الفيتامين A و C والفولات والألياف والبوتاسيوم.

اليقطين: يحتوي اليقطين على كمية عالية من الفيتامين A و C وعلى المياه والألياف. تساعد هذه الفاكهة على محاربة السرطان، وتحديدًا سرطان الرئة والبروستات ويخفض مستوى السكر ويحفز الجسم على إنتاج الأنسولين.

المانغو: تحتوي المانغو على نسبة مرتفعة من الفيتامين C

والبيوفلافونودز والكاريتينويدات. فهي تحمي الجهاز العصبي وتقي من السرطن وتؤمن للجسم الكمية التي يحتاجها يوميًا من الفيتامين A و C.