فوائد الدراق

الدرّاق من اهمّ الفاكهة الصيفيّة اللذيذة والمنعشة. تتميّز ثمار الدراق بفوائدها العظيمة والمكوّنات الغذائية العالية. فهو قليل السعرات الحرارية، يُحارب أمراض القلب والشرايين، يقي من السرطان، ويجعل البشرة برّاقة. الدراق مصدر طبيعي لمضادات الأكسدة. غير ذلك فهو يتميّز بفوائد عديدة. ما هي؟

تابع القراءة لمعرفة المزيد…

- يساعد على المحافظة على صحّة العينين.
- يفيد في التجنّب من الإصابة بأمراض العيون والأعصاب البصرية.
- يساعد على الوقاية من الأمراض المعدية، بسبب احتوائه على مضادات للأكسدة.
- يزيد من مناعة الجسم ويقاوم الأمراض.
- يعيد بناء خلايا الجسم.
- يحافظ على صحة القلب ويمنع تجلط الدم.
- يحافظ على الجسم ويمنع زيادة الوزن بسبب قلة السعرات الحرارية والدهون الموجودة فيه.
- ينظم ضغط الدم.
- يمنع تكوّن الحصوات في الكلى.
- يحافظ على صحة الجهاز الهضمي والعصبي.
- يقويّ العظام والمفاصل.
- يزيد نشاط كريات الدم الحمراء.
- يحافظ على صحة الجسم، اذ يقلل من أمراض الشيخوخة.
- يقاوم الأمراض المزمنة.
- يعالج الخمول في الجهاز الهضمي.
- يعالج الإمساك وعسر الهضم.
- يحمي الجسم من تجمع الكولسترول في الدم.
- ينقي الجسم من السموم.
- يحتوي الدراق على نسبة كبيرة من الفيتامينات المنوّعة منها الفيتامين أ.
- يُعطي البشرة الترطيب والصفاء الذي فقدته خلال فترة الشتاء، حيث إنّه ومن المعروف أن البشرة شديدة الحساسية وسهلة التأثر بالعوامل الجوية والظروف المحيطة، لذلك فإنّ تناول البعض من حبّات الدراق يعيد الترطيب الكامل للبشرة

والجسم بشكل سريع.

- يعيد التوازن واللون الصحي للجسم.
- يساعد على التخلّص من الأملاح الزائدة التي تتراكم في الجسم بشكل دوري، ويمكن الاستفادة من الدراق في تحضير بعض الماسكات الطبيعية للوجه للحصول على بشرةٍ وردية صافية ومتألقة.