

الفوائد الصحية للفراولة

الفوائد الصحية للفراولة تشمل تحسين في رعاية العين، وظيفة الدماغ، الإغاثة من ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل، ومختلف أمراض القلب والأوعية الدموية. محتوى بوليفينوليكي ومضادات الأكسدة في الفراولة تجعلها جيدة جداً لتحسين جهاز المناعة، الوقاية ضد أنواع مختلفة من السرطان، والحد من علامات الشيخوخة المبكرة.

الفراولة تستخدم على نطاق واسع في المواد الغذائية، بما في ذلك البوظة، المربى، الهلام، الشراب، الحلويات، السلع المخبوزة، الشوكولاتة، وحتى في الأدوية لنكهتها الغنية للغاية، ذوقها، ولونها. يمكن أيضاً أن تستهلك طازجة. نحن نعلم أن جميع الفواكه، خاصة التوت وتلك مع الألوان الغريبة، غنية بالمواد المضادة للاكسدة، مما يعني أنها تعزز صحتك وتحمي أعضائك من الهجمات السامة.

العناية بالعيون: الأسباب الرئيسية لجميع المشاكل المتعلقة بالعينين هي أسباب متطرفة أو نقص في بعض العناصر المغذية. مع زيادة العمر وعدم وجود هذه المواد الغذائية الواقية، يمكن للمؤكسدات الضارة أو الأسباب المتطرفة أن تسبب أضراراً جسيمة في أعيننا، مثل جفاف العينين بشكل مفرط، انحطاط الأعصاب البصرية، الضمور البقعي، عيوب الرؤية، وزيادة قابلية الالتهابات.

مضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات، الكيمياء النباتية الفينولية، وحمض الإليجيك، التي كلها موجودة في الفراولة، يمكن أن تساعد في تجنب هذه الحالات إلى حد كبير.

نظام المناعة: الجهاز المناعي هو خط الدفاع الأول للجسم ضد العدوى، العمل الميكروبي، ومجموعة واسعة من الظروف التي يمكن أن تكون ضارة وخطيرة، فتؤثر على الجسم. الفيتامين سي هو معزز ضخم للجهاز المناعي، ومنذ فترة طويلة عرف بأنه علاج مفيد للانفلونزا والسعال، جنباً إلى جنب مع تأثيره الإيجابي على أي التهابات أخرى. الفيتامين سي يحفز أيضاً نشاط خلايا الدم البيضاء، خط الدفاع الأول في الجسم ضد السموم والكائنات الضارة.

وجبة واحدة من الفراولة لديها ما يقرب من 10٪ من الاحتياجات اليومية لفيتامين سي.

السرطان: الفيتامين سي، الفوليك، الأنثوسيانين، كيرسيتين، وكامفيرول ليست سوى عدد قليل من الفلافونويدات الكثيرة في الفراولة التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان. معاً، فإنها تشكل خط الدفاع الممتاز لمكافحة السرطان ونمو الورم. تناول الفراولة يومياً يؤدي إلى انخفاض جذري في وجود ورم خبيث من الخلايا السرطانية الخطرة.