

الفوائد الصحية للمانجو

طعم المانجو لذيذ جدا لدرجة أن الناس ينسون أنه صحي أيضاً! اكتشف كيف أن "ملك الفواكه" يمكن مساعدتك:

1. يمنع السرطان: قد أظهرت البحوث أن مركبات مضادات الأكسدة في فاكهة المانجو وجدت للحماية ضد سرطان القولون، الثدي، الدم، والبروستاتا. تشمل هذه المركبات الكيرسيتين، الإيزوكيرسيتين، الأستراغالين، الفيسيتين، حمض الغاليك والميثيلغاللات، بالإضافة إلى إنزيمات وفيرة.
2. يخفض الكولسترول: المستويات العالية من الألياف، البكتين، والفيتامين سي تساعد على خفض مستويات الكولسترول في الدم.
3. ينظف البشرة: يمكن استخدام المانجو على حد سواء لتنظيف البشرة داخليا وخارجيا. المانجو يساعد في تنظيف المسام المسدودة والقضاء على البثور.
4. يحسن صحة العين: كوب واحد من المانجو المقطع يوفر ٢٥ في المئة من القيمة اليومية المطلوبة من الفيتامين أ، مما يعزز البصر الجيد ويمنع العمى الليلي وجفاف العين.
5. قد يساعد مع مرض السكري: المانجو يترك مستويات طبيعية للانسولين في الدم. العلاج المنزلي التقليدي ينطوي على غليان أوراق المانجو في الماء، تركها خلال فترة الليل، ومن ثم شرب المياه المغلية في الصباح بعد تصفيتها. فاكهة المانجو لديها مؤشر منخفض نسبياً لمعدل السكر في الدم (٤١-٦٠) لذلك كميات معتدلة من المانجو لن ترفع مستويات السكر في الدم.
6. يعزز الصحة الجنسية: فاكهة المانجو هي مصدر كبير للفيتامين إي. أظهرت دراسات جديدة أن كميات متوازنة من الفيتامين إي قد تساعد في تعزيز الصحة الجنسية.
7. يحسن الجهاز الهضمي: البابايا ليست الفاكهة الوحيدة التي تحتوي على الإنزيمات التي تكسر البروتين. هناك العديد من الفواكه، بما في ذلك المانجو، التي لديها هذه الميزة الصحية. الألياف في المانجو تساعد أيضاً على الهضم.
8. يساعد على مكافحة ضربة الشمس: عصير الفاكهة من المانجو الأخضر وخلطه مع الماء والمحلي يساعد على تهدئة الجسم ومنع الضرر من ارتفاع درجة الحرارة. من وجهة نظر معينة، السبب أن الناس في الكثير من الأحيان يشعرون بالإرهاق عند زيارة مناطق ذات مناخ استوائي هو أن "طاقة الشمس" القوية تحرق الجسم، خاصة العضلات.

تصبح الكلى من ثم مثقلة بالسُموم جراء هذه العملية.