

فوائد الدراق

يعتبر الدراق أحد أنواع فاكهة الصيف المنعشة واللذيذة ، كما انه منخفض السعرات الحرارية ، لذلك يعد مثالي في نظام الحمية الغذائية. يعرف الدراق انه يُحارب أمراض القلب والشرايين ، يقي من السرطان كما انه يتمتع بفوائد جمالية عديدة.

القيمة الغذائية للدراق

يمد الدراق الجسم بمجموعة من العناصر الغذائية التي يحتاجها .
بحسب الدراسات ، تناول 100 غرام من الدراق يعطي الجسم ما يلي:

- 9 غرامات من الكربوهيدرات.
- 8 غرامات من المواد السكرية.
- 19 غراماً من البروتين.
- 13 غراماً من الدهون.
- 2% من الفيتامينات.
- 4 ميكروغرامات من حمض الفوليك.
- 2% من الحديد.
- 4% من البوتاسيوم.
- كميات متفاوتة من الأملاح والمعادن.



تعرف إلى فوائد الدراق :

▪ يحارب أمراض القلب والشرايين

يعد الدراق مصدر طبيعي لمضادات الأكسدة ، بالتالي يعمل على منع أكسدة الكوليسترول السيء . كما انه يقلل تشكيل الترسبات بالأوعية الدموية ، و يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
بحسب بعض الدراسات الحديثة ، تناول عصير الدراق يقلل من الأضرار الناجمة عن الأكسدة ، بما انه غني بمركبات الفينوليك.

▪ يكافح السرطان

يعرف انه فاكهة غنية بالكاروتينات ، ومن بينها البيتا كريببتوزانتين والبيتاكاروتين واللوتين والزيكسانثين ، التي تعد جميعها مضادات للأكسدة ، التي تعمل بدورها على تخفيف مخاطر الإصابة بأنواع معينة من السرطانات . بالإضافة الى ذلك ، يحتوي الدراق

على الفينوليك الذي يساعد على تقليل انتشار سرطان الثدي وتطوّره.

• ينظف الأمعاء

يعتبر الدراق مصدر جيد للألياف الغذائية ؛ ان تمّ تناوله مع قشره فسيغطي ما بين 5 - 9 % من حاجة الجسم اليومية للألياف . بالإضافة إلى ذلك ، يساعد الدراق على محاربة الإمساك كما انه يقلل مخاطر الإصابة بسرطان القولون ويعمل على تنظيم مستويات السكر من النوع الثاني.

• يدر البول

يتميّز الدراق بخصائصه المدرّة للبول ، وينصح للأشخاص الذين يعانون من احتباس الماء في الجسم ، من حصى الكلى ومن مشكلات المثانة . كما أنّ فوائد هذه الفاكهة المنقّية للجسم فعّالة أيضاً عندما تكون الفاكهة ناضجة تماماً .



• يزود الجسم بالطاقة

يزود الدراق الجسم كمية الطاقة تعادل تلك التي يوفرها استهلاك الجريب فروت . كما يوفر الدراق حوالي 50 % من حاجة الجسم اليومية للعناصر التي تتحوّل لفيتامين A في الجسم. بالإضافة الى ذلك ، تعتبر هذه الفاكهة مصدر جيّد لفيتامين C ، الذي يتعرّز مفعوله بفضل الفلافونيدات التي يحتويها . كلما اخترت دراق بلون غني أكثر كلما زادت كمية الفيتامين C في محتواه.

• يعالج مشاكل البشرة الجمالية

يأتي استخدام الدراق على نطاق واسع بالموادّ التجميلية من كثرة المنافع الجمالية التي يقدمها للبشرة . يتميز بفضائله المهدّئة والمنشّطة المرتبطة ، لأنه يحتوي على الفيتامينات التي تعرّز بشكل فعّال مرونة الجلد ، كما انه يمتلك قوة متجدّدة ، تحمي خلايا من الاعتداءات الخارجية . بالإضافة الى ذلك ، محتوى الدراق من الكاروتينات تمنحك بشرة وخالية من الشوائب.



• يساعد على خسارة الوزن

يتكوّن الدراق من الماء بأكثر من 90 % . كما انه منخفض السعرات الحرارية وقليل المحتوى من السكر ، وهو فاكهة تحتوي على نسبة

عالية من الألياف والتي تعمل بدورها على المساعدة على الشعور بالشبع وبالتالي الحصول على حصة أقلّ من السعرات الحرارية.