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 الدرسات ، تناول 100 غرام من الدراق يعطي الجسم ما يلي:

- 9 غرامات من الكربوهيدرات.
- 8 غرامات من المواد السكّرية.
- 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 الكولسترول السيء . كما انه يقلّل تشكيل الترسبات بالأوعية الدموية ، و يُقلّل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . بحسب بعض الدراسات الحديثة ، تناول عصير الدراق يقلّل من الأضرار الناجمة عن الأكسدة ، بما انه غنيّ بمركّبات الفينوليك.

- **يكافح السرطان**

يعرف انه فاكهة غنية بالكاروتينات ، ومن بينها البيتا كريبتوزانتين والبيتاكاروتين واللوتين والزياكسانثين ، التي تعد جميعها مضادات للأكسدة ، التي تعمل بدورها على تخفيف مخاطر الإصابة بأنواع معيّنة 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 فسيغطّي ما بين 5 – 9 % من حاجة الجسم اليوميّة للألياف . بالإضافة إلى ذلك ، يساعد الدراق على محاربة الإمساك كما انه يقلل مخاطر الإصابة بسرطان القولون ويعمل على تنظيم مستويات السكّري 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 أيضًا عندما تكون الفاكهة ناضجة تماماً .

- **يزود الجسم بالطاقة**

يزود الداراق الجسم كميّة 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 للفيتامين C ، الذي يتعزّز 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 تعزّز 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 السكّر، وهو فاكهة تحتوي على نسبة

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