فواكه غريبة من حول العالم لصحة ورشاقة أفضل

يوجد العديد من الفواكه من حول العالم الغريبة التي لم نسمع بها من قبل ولا نعرف ما هي فوائدها العديدة لجسم الإنسان وحياتنا اليومية.

تطرقنا اليوم في موضوعنا، الى ثلاث أنواع من الفواكه الغريبة على المسمع والتي بالتأكيد الكثير من الناس لا يعرفونها ولا يعرفون أهميتها على الحياة الصحية ومنافعها العديدة للجسم. تعرفوا على ثمرة عنب الثعلب، فاكهة الليمون الأسود، وتوت الأساي وعلى منافعها العديدة:

عنب الثعلب

ان فاكهة عنب الثعلب هي فاكهة هندية، أصلها من شبه القارة الهندية. تعتبر هذه الفاكهة غنية بالفيتامين س وب، الحديد، المعادن، الكالسيوم، الفسفور والكاروتين، وتستعمل للعلاج من عدة أمراض. بالإضافة، انها مثالية كعلاج لمشكلة تساقط الشعر، تحافظ على لون الشعر، تعزز لمعانه، وتقوي الجذور. كما أن تناول عصير عنب الثعلب مع اضافة العسل اليه يحسن النظر، يخفض التوتر داخل العين، ويحسن شبكة العين.

[tie_full_img] [/tie_full_img]

الليمون الأسود

ان الليمون الأسود، تحديدا المجفف، يساعد على الوقاية من أمراض القلب، فهو يعمل على تقوية عضلة القلب وقدرة القلب على ضخ الدم ويعدل نبضات القلب. من جهة أخرى، يقضي الليمون الأسود على

البكتيريا الضارة والسموم المتراكمة في الجهاز الهضمي. كما أن هذا الليمون هو مصدر غني بالفيتامينات والعديد من العناصر الغذائية، لذلك ينصح الأطباء به للأمهات خاصة بعد فترة الولادة. كذلك يفيد الليمون الأسود بالوقاية من أمراض الكلى كافة.

[tie_full_img] [/tie_full_img]

توت الأساي

تعتبر فاكهة توت الأساي من أهم الفاكهة في العالم الغنية بالكثير من الفيتامينات والمكملات الغذائية الضرورية لجسم الإنسان. تحتوي هذه الفاكهة على الفيتامينات أ، ب، سي وه، كما انها غنية بالبروتين، الألياف، المغنيسيوم والبوتاسيوم، وهي تعتبر مضاد للأكسدة مثالي. تساعد فاكهة توت الأساي على بناء العظام، وهي تحارب التجاعيد وتضفي نضارة الى البشرة، كما تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول، تعزز طاقة الجسم، تقوي الذاكرة، وتحسن عمل الجهاز الهضمي وجهاز المناعة. كما أن توت الأساي هو مثالي لانقاص الوزن ومتوفر على شكل كبسولات في الصيدليات.

[tie_full_img] [/tie_full_img]