ما هي أبرز الفواكه لهذا الموسم؟

في معظم الأماكن ، ليس الجو حارًا فحسب في الصيف ، بل رطبًا أيضًا. من المهم التأكد من بقاء نظامك رطبًا في الصيف. وتناول الفاكهة الصيفية من أسهل الطرق لفعل الشيء نفسه. توفر الفاكهة الصيفية دفعة فورية من الطاقة وتساعد على تقليل التعب والإرهاق ، وهو أمر يعاني منه الكثير منا خلال موسم الصيف. لذلك اليك الفاكهة التي لا بد من تناولها في هذا الموسم:

1. **البطيخ**

الصيف غير مكتمل بدون هذه الفاكهة الحمراء والعصيرية. هذه واحدة من أفضل ثمار التبريد التي يجب أن تتشوق فيها خلال موسم الصيف. البطيخ صحي ورخيص. إنه ليس مصدرًا رائعًا للمياه فحسب ، بل هو أيضًا فيتامين أ وج. فيتامين أ يعزز المناعة وهو جيد للعيون. كما يعزز فيتامين ج المناعة. يحتوي البطيخ أيضًا على فيتامين ب 6 والبوتاسيوم. يحافظ البوتاسيوم على توازن الماء في الجسم بينما يحسن فيتامين ب 6 المناعة. يمنع البوتاسيوم أيضًا تقلصات العضلات ويحافظ على صحة قلبك.

2. **مانجو**

هناك الكثير من الناس الذين يحبون الصيف فقط بسبب المانجو. المانجو ، على الرغم من ارتفاع السعرات الحرارية ، هي مصدر غني بالمغذيات. هناك أسباب لماذا يُعرف المانجو باسم "ملك الفواكه". هذه الفاكهة غنية بالألياف وتحتوي على ما يصل إلى 20 من المعادن والفيتامينات. تساعد الألياف في عملية الهضم وتساعدك على الشبع. المانجو غنية بفيتامين أ وج ، وكذلك البوتاسيوم. أيضا ، زياكسانثين ، صبغة موجودة في المانجو ، تحمي العيون عن طريق تصفية الأشعة الزرقاء الضارة.

3. **البابايا**

ثمرة رائعة أخرى يمكنك تناولها خلال الصيف هي البابايا. يمكنك

تناول هذه الفاكهة المجففة أو الناضجة أو غير الناضجة. يحتوي البابايا على مواد مغذية مثل فيتامين أ وج ، وحمض الفوليك ، والعديد من المواد الكيميائية النباتية. تحتوي هذه الفاكهة أيضًا على غراء ، وهو مركب جيد لصحة الجهاز الهضمي. كما أنه يساعد في علاج عسر الهضم والانتفاخ ، وهو أمر شائع خلال الصيف. البابايا هي أيضًا مصدر جيد لبيتا كاروتين. يمنع تلف الجلد ويقلل الالتهاب. يحتوي البابايا أيضًا على كمية لا بأس بها من مضادات الأكسدة ويساعد على منع السرطان وأمراض القلب الخطيرة. إنه خيار رائع لشخص يتبع نظامًا غذائيًا لفقدان الوزن .

4. الجوافة

الجوافة هي فاكهة صيفية أخرى يمكنك تضمينها في نظامك الغذائي لفقدان الوزن. كثير من الناس لا يحبون الجوافة لأنها قاسية وتأتي مع البذور. إذا كنت واحدًا منهم ، فاعلم أن هناك أسبابًا كثيرة لتحب هذه الفاكهة. الجوافة رائعة لمرضى السكري . يساعد على الحفاظ على توازن مستويات السكر في الدم والأنسولين. يحتوي على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان والبوتاسيوم. الجوافة الواحدة في اليوم يمكن أن تحسن التمثيل الغذائي والبشرة والبصر والصحة العقلية. يمكنك أيضًا تناول الجوافة لتقليل تقلصات الدورة الشهرية .

5. الفراولة

تستخدم الفراولة منذ الأزل. تم استخدامها لعلاج العديد من الحالات الصحية عن طريق صنع المقويات. تم استخدام الفراولة لمشاكل الجلد وتبييض الأسنان ومشاكل في الجهاز الهضمي. يرجع لونها الزاهي إلى مركبات الفلافونويد والمغذيات النباتية. الفراولة غنية أيضًا بالألياف وفيتامين ج والمنغنيز. ستحصل أيضًا على كمية كبيرة من حمض الفوليك والبوتاسيوم في الفراولة. كيرسيتين ، وهو فلافونويد موجود في الفراولة ، له فوائد مضادة للالتهابات. يمكن الحفاظ على مشاكل الجلد والصحة المرتبطة بالصيف عن طريق تناول الفراولة.