ما هي الفاكهة التي من الأفضل تناولها في فصل الصيف؟

مع بداية فصل الصيف وموجات الحر والجفاف، يلجأ معظم الناس لتناول الأطعمة الباردة كالبوظة مثلا ويتجاهلون بعض الأطعمة الطبيعية التي قد تكون مفيدةً وصحيةً اكثر لجسم الانسان.

تابع القراءة لمعرفة المزيد…

1- البطيخ و الشمام:

هذه الأنواع من الفاكهة غنية بالفيتامينات، فهي تساعد على إنخفاض نسبة الكوليسترول بالاضافة إلى أنها تحارب الشيخوخة.

2- العنب:

عنقود واحدٌ من العنب يمنع جفاف جسمك. أما القشرة فهي تحتوي على العديد من الفيتامينات، لذلك من الافضل أن تتناول العنب بشكلٍ طبيعي بدلاً من العصير.

3- المشمش:

من المعروف جيداً أن المشمش من الأطعمة القوية لمحاربة السرطان.

4- التين :

التين مسؤول عن تحسين المزاج. لذلك إذا شعرت أنك لست مرتاحاً، ننصحك في تناول حبتين أو ثلاثة من التين. سرعان ما ستشعر بالارتياح. اضافة، انه يشعرك بالشبع، فإذاً هو يساعدك على المحافظة على وزنك.

5- الكرز:

الكرز يحتوي على عددٍ كبير من الفيتامينات. انه يساعد على منع ظهور علامات الشيخوخة.

6- الدراق:

يساعد الدراق على حماية العيون والاصابات بمرض الأعصاب البصرية.

يتميز الدراق بانه يحتوي على عددٍ قليل من السعرات الحرية. إذاً يحافظ على وزن جسمك.

7- الخوخ:

يحافظ الخوخ على صحة الجهاز الهضمي كما أنه يسهل عمل الإمعاء. بالاضافة، انه غني بالفيتامينات المفيدة للحامل.

8- أناناس :

يساعد الأنانس على التخلص من السيلوليت. ينصح خبراء التغذية بعدم تناول الأناناس الذي يوجد في العبوات كعصائر ومشروبات حيث أن أغلب المواد المفيدة تختفي داخل هذه العبوة.

9- كيوي

للكيوي فوائد كثيرة في التخلص من السموم داخل البشرة حيث يعمل كمضاد أكسدة قوي.