

فوائد فاكهة النكتارين

النكتارين فاكهة فاتنة كثيرة المغذيات وقليلة السعرات الحرارية التي تجمع مجموعة متنوعة من المكونات الصحية لنظامنا الغذائي. تقدم النكتارين مجموعة رائعة من المواد المضادة للاكسدة القوية والمركبات الفينولية جنباً إلى جنب مع الألياف الغذائية. وتشمل الفيتامين أ، الفيتامين ب ١، الفيتامين ب ٢، الفيتامين ب ٣، حمض البانتوثنيك، الفيتامين ب ٦، الفولات، الفيتامين سي، والفيتامين ك. النكتارين هي مصدر ممتاز من البوتاسيوم والمعادن الأخرى مثل الفوسفور، المغنيسيوم، والكالسيوم.

الفوائد الصحية من النكتارين هي:

الدفاع المضاد للأكسدة:

النكتارين لديها قوة مضادة للأكسدة رائعة مع كمية جيدة من البوليفينول بالإضافة إلى محتوى الفيتامين سي والكاروتينات مثل البيتا كاروتين والكريببتوكسانثين. الجلد لفاكهة النكتارين لديه تركيز أعلى من هذه المكونات بالمقارنة مع اللب. لذلك، اغسل الفاكهة بشكل صحيح وكلها وهي غير مقشرة.

الإغاثة من مشاكل السمنة:

النكتارين قد تكون مفيدة في حالة السمنة والمضاعفات المرتبطة بها. انها تحتوي على مركبات ناشطة بيولوجيا مثل الأنثوسيانين، الكاتشين، حمض الكلوروجينيك، ومشتقات الكورسيتين التي لديها القدرة على مكافحة البدانة في الحالات الطبية مثل مرض السكري واضطرابات القلب.

العناية بالعيون:

تحتوي النكتارين على اللوتين، وهو عنصر غذائي مهم يشجع صحة العين ويساعد على تقليل خطر الإصابة بمرض مثل الضمور البقعي المرتبط بالعمر. اللوتين هو أيضا مضاد للأكسدة قوي للغاية مما يساعد في الحد من خطر الإصابة بالساد النووي. اللوتين يسكن في بقعة العين ويساعد في حماية الأنسجة الشبكية من الأضرار الناجمة عن الأكسدة وارتفاع الضوء الموجه.

حماية صحة القلب:

الاستهلاك المنتظم من الفواكه الحجرية مثل النكتارين قد تكون مفيدة في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية من خلال وجود مضادات الأكسدة المفيدة للقلب. حمض الكلوروجينيك والأنثوسيانين موجود في النكتارين ويعملان على تثبيط أكسدة الكوليسترول السيئة، يمنعان تصلب الشرايين، ويشجعان الدورة الدموية السليمة من الصفائح الدموية البشرية.