

5 فوائد صحية للكرز

1. الكرز قوة غذائية كبيرة

لون الكرز الأحمر اللامع واللاذع ليس فقط للعرض، إذ إن الفاكهة تحصل على لونها الغني بمستوياته العالية من الأنثوسيانين، وهو نوع من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تحارب ضرر الجذور الحرة في الجسم الناجم عن الإجهاد التأكسدي. ووفقًا لمراجعة بحث عام 2018 في مجلة Nutrients، فإن الكرز مليء بالمغذيات مثل الألياف، والكاروتينات، والفيتامين C، والبوليفينول، في حين أنه منخفض بالسعرات الحرارية إذ يتضمن 70 سعرة حرارية لكل وجبة.

2. يمكن للكرز مساعدتك على النوم أسرع.

بعض الناس يحبون تناول عصير الكرز كمساعد نوم محتمل. الفاكهة تحتوي على الكثير من الميلاتونين الطبيعي، وهو هرمون يلعب دورًا رئيسيًا في دورة النوم والاستيقاظ ويساعدنا على النوم. الأشخاص الذين تناولوا كوب من عصير الكرز الحامض بعد الاستيقاظ وكوب آخر قبل النوم، كان أداءهم أفضل من أولئك الذين لم يشربوا عصير الكرز الحامض.

3. الكرز يمكن أن يساعد في تخفيف الإجهاد بعد التمرين

عصير الكرز جيد للرياضيين لأنه أظهر أنه يساعد على تقليل ألم العضلات بعد التمرين. ووجدت دراسة نشرت في مجلة الجمعية الدولية للتغذية الرياضية أن العدائين لمسافات طويلة الذين شربوا عصير الكرز في الأسبوع قبل سباق كبير أبلغوا عن ألم أقل في العضلات بعد أن انتهوا من الركض من أولئك الذين لم يتناول هذه الفاكهة. ويشك الباحثون في أن مضادات الأكسدة الموجودة في الكرز الحامض يمكن أن تساعد على تقليل الالتهاب الناتج عن سباق تنافسي.