

7 أسباب ستدفعك لتناول الكرز يوميا

من منا لا يحب الكرز؟ هذه الفاكهة التي تتميز بشكلها، لونها وطعمها اللذيذ الذي لا يقاوم أبداً .

من المعروف أن كل موسم من السنة يتميز بفاكهته، وهذه الفترة يتربع الكرز على عرش الفاكهة الموسمية التي يجب الحرص على تناولها من أجل الحصول على فوائدها الكثيرة.

وفي ما يلي، الأسباب (الفوائد) التي ستدفعك الى تناول هذه الثمرة كل يوم:

1- زيادة مستويات الطاقة في الجسم

الكرز غني جداً بالسكر الطبيعي الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة، لذلك عند الشعور بالكسل ينصح بتناول عدد من حبات الكرز التي تساعد الشخص على الشعور بالنشاط، لأنها تساعد على زيادة معدلات الطاقة في الجسم بشكل طبيعي.

2- يساعد على النوم

في حال كان الشخص يعاني من الأرق، ينصح بأن يتناول الكرز لأنه يحتوي على مركبات طبيعية تساعد على النوم.

3- مفيد للنظر:

الكرز غني بالفيتامين A، الذي يحتوي على البيتاكاروتين العنصر المهم جداً في الحفاظ على صحة النظر.

4- يقي من السرطان

بينت الأبحاث، أن تناول الكرز بانتظام يقي من الإصابة بالسرطان خاصة سرطان الجلد لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تكافح آثار التقدم في السن.

5- يساعد في عملية الهضم

الكرز غني بالألياف التي تساعد الجهاز الهضمي على العمل بشكل

منتظم، ولكن ليس من الضروري الإفراط بتناوله بل فقط من أجل تأمين حاجة الجسم من كمية الألياف التي يحتاجها.

6- يخفف الألم

يساعد الكرز على التخفيف من حدة الأوجاع التي يمكن ان تصيب المفاصل. لذلك، ينصح الأشخاص الذي يعانون من هذه الأوجاع ان يواظبوا على تناوله. كما وأنه يقي من الإصابة بالالتهابات.

7- يحسن صحة القلب

بينت الأبحاث أن تناول حصة من الكرز يساعد على تنظيم ضربات القلب ومستوى الضغط في الدم ويحد من خطر الإصابة بأمراض القلب.