

7 فوائد صحية للفراولة

الفراولة من الفواكهة الربيعية اللذيذة التي يحبها الجميع. ولكن هل كنت تعلم أن للفراولة الكثير من الفوائد الصحية الشهية؟ اليك أبرز 10 فوائد صحية للفراولة.

1- ممكن ان تحسّن وظائف القلب

تحتوي الفراولة على مستويات عالية من مضادات الأكسدة الصحية للقلب مثل حمض الإيلاجيك والفلافونويدات مثل الأنثوسيانين ، والكاتشين ، والكيرستين ، كيمبفيرول. وفقا لتقرير بحثي عام 2004 ، تساعد هذه المركبات الفينولية في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق تثبيط تكوين الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار.



[3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب ان تتفادها](#)

2- تساعد في تجنّب السكتة الدماغية

تساعد القدرة المضادة للالتهابات لمضادات الأكسدة في الفراولة على تقليل تكوين جلطات الدم المرتبطة بالسكتة الدماغية. اكتشفت إحدى الأبحاث أن الكيماويات المسمّات استرات المالتون تساعد في وقف ضرر الجهاز ومنع جلطات الدم. يشير البحث إلى أن استرات المالتون متاحة بشكل طبيعي في الفراولة والتفاح والعنب.



3- تساعد في منع السرطان

فيتامين ج ، حمض الفوليك ، الأنثوسيانين ، كيرسيتين ، كيمبفيرول ليست سوى عدد قليل من العديد من مركبات الفلافونويد الموجودة في الفراولة التي تعمل كمضادات أكسدة ممتازة. معا ، تشكل خط دفاع قوي لمكافحة السرطان ونمو الورم. أظهرت الأبحاث التي نشرت في مجلة "مضادات الأكسدة" أن سرطان القولون والمستقيم تم تثبيته في الفئران التي أعطيت غذاء غني بالفراولة لمدة 13 أسبوعاً.



[فوائد الزنجبيل على الصحة الجنسية](#)

4- تعزيز وظيفة الدماغ

الفراولة غنية باليود وفيتامين ج والكيماويات النباتية ، والتي

تساعد في الحفاظ على حسن سير الجهاز العصبي. تم ربط البوتاسيوم ، أيضًا في الفراولة ، بوظيفة معرفية محسّنة عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المخ. علاوة على ذلك ، يدل بحث من كلية الطب بجامعة هارفارد على أن ارتفاع استهلاك الفلافونويد ، وخاصة من العنب البري والفراولة ، يقلل من معدلات التدهور المعرفي لدى كبار السن.



5- العناية بالبشرة

تحتوي الفراولة على حمض الساليسيليك وحمض ألفا هيدروكسي (AHA) وحمض إيلاجيك ، مما يقلل من فرط تصبغ العين ويمنع حب الشباب ويزيل خلايا الجلد الميتة. في الواقع ، تشير دراسة أجريت في أوروبا إلى أن المستحضرات القائمة على الفراولة لأغراض التجميل يمكن أن تحمي البشرة من التلف الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية. باستخدام أقنعة الفراولة بانتظام يمكن أن تبقى البشرة نظيفة ونظيفة.

طريقة الاستخدام : لصنع قناع وجه سهل للبشرة المتألثة ، سحق الفراولة من 4 إلى 5 مزيج من اللب مع ملعقة كبيرة من العسل. ضعيه على الوجه ، واتركه حتى يجف ، واغسله. بلسم الشفاه المرطب بالفراولة يساعد أيضًا في الحفاظ على رطوبة الشفاه.



[حددي شبايك من خلال تقنية الليزر الكربوني!](#)

6- مكافحة الشيخوخة

الفراولة هي ثمرة غنية بالانثوسيانين وخصائص مضادة للأكسدة ، وقد تكون مفيدة في منع تلف الجلد الناجم عن الجذور الحرة.



7- العناية بمنطقة العينين

يمكن أن يمنع تناول الفراولة أمراض العين مثل جفاف العين ، وتنكس الأعصاب البصرية ، والتنكس البقعي ، وعيوب الرؤية ، وزيادة التعرض للعدوى. أظهرت الدراسات التي أجراها خبراء من جامعة تافتس وجامعة كامبريدج أن مضادات الأكسدة الموجودة في الفراولة ، مثل الفلافونويدات والكيمياء النباتية الفينولية وحمض إيلاجيك ، يمكن أن تساعد في تجنب أو تخفيف جميع مشاكل العين تقريبًا لأنها تحمي من نشاط التنظيف السريع للجذور.

واحد من الحالات التي يمكن أن تصلحها الفراولة هي حالة اضطراب في ضغط العين (الضغط داخل العينين) ، والتي يمكن أن تكون ضارة. كما أنها تحتوي على البوتاسيوم ، مما يساعد في الحفاظ على الضغط الصحيح.



مواضيع ذات صلة:

- [10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سناً](#)
- [5 نصائح للعناية بالبشرة المختلطة](#)
- [أسباب تسبب السمرة لا تخطر على البال](#)
- [اليك كيفية التغلب على الشراهة في الأكل!](#)