

الفواكه تعتبر الفواكه جزءاً مهماً من مكونات النظام الغذائي الصحي، ويساهم تناولها بكميات كافية في الوقاية من الإصابة بالعديد بتناول 400 غرام على الأقل من الفواكه والخضراوات في (WHO: من الأمراض، وتوصي منظمة الصحة العالمية (بالإنجليزية اليوم، ومن الطرق التي تساهم في تعزيز تناول الفواكه هي من خلال الاحتفاظ بها في مكان يراه الشخص؛ أو من خلال تقطيع بعض الفواكه، وحفظها في الثلاجة لتناولها في الوقت المُرَاد. [١][٢] معلومات عن فوائد الفواكه كالبوتاسيوم الموجود في بعض أنواعها، والذي يساهم في تقليل خطر التعرض للنوبات، والسكتات القلبية، كما يُقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى، بالإضافة إلى أنه يُقلل من خطر خسارة العظام مع التقدم في العمر، أما الفولات فقد يساعد الجسم على تكوين خلايا الدم الحمراء، وتحتاجة النساء في أول فترة الحمل للمساهمة في الوقاية من تعرض الأجنة لتشوهات الأنبوبة العصبية، وتزود الفواكه الجسم بالعديد من الفوائد الصحية في حال تناولها ضمن نظام غذائي صحي متوازن يحمي الجسم من بعض أنواع السرطان، كما أن محتواها من يساهم في تحسين الصحة العامة. [٣] أكثر أنواع الفواكه الغنية (Phytochemicals: المركبات النباتية الكيميائية) (بالإنجليزية بالفوائد الصحية وفيما يأتي أمثلة على أكثر أنواع الفواكه الغنية بالفوائد الصحية المختلفة: [٤][٥] ● الجريب فروت: إذ يُصنف الجريب فروت ضمن الفواكه الحمضية، وتقليل مقاومة الإنسولين، حيث أظهرت دراسة أن الأشخاص الذين تناولوا الجريب فروت الطازج قبل تناولهم للطعام خسروا 3.1 كيلوغرام من وزنهم مقارنةً بمن لم يتناولوه، كما انخفضت مستويات الإنسولين، وهو خليط من الإنزيمات التي تمتلك خصائص مضادة للالتهاب، وفيتامين ج، وفيتامين ك، وتُظهر الدراسات أن مضادات الأكسدة الموجودة في التفاح قد تساهم في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وألزهايمر، والسرطان. كما أن مستوياتها أعلى بثلاثة أضعاف مقارنةً بالشاي الأخضر، وأظهرت الدراسات أن الرمان يمتلك خواصاً مضادة للالتهاب، وقد تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. ● المانجا: إذ تعتبر المانجا مصدراً جيداً بفيتامين ج، كما أنها تحتوي على الألياف، وأظهرت بعض الدراسات الحيوانية أن المركبات النباتية الموجودة فيها قد تقي من الإصابة بالسكري. كما أنها غنية بمضادات الأكسدة، مما قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان. ● البطيخ: إذ يعتبر البطيخ مصدراً غنياً بكل من فيتامين أ، وبعض مضادات الأكسدة؛ كما قد يساعد هذا النوع من مضادات الأكسدة على تعزيز صحة القلب؛ ● الليمون: إذ يعتبر الليمون غنياً بفيتامين ج، ومضادات الأكسدة، والسكري. ● البرتقال: إذ يعتبر البرتقال أحد أغنى المصادر الغذائية بفيتامين ج الأساسي لصحة الجهاز المناعي عن طريق المساعدة على امتصاص الحديد من مصادره النباتية، كما يحتوي على فيتامين أ؛ والنظر، وتساهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء. ● التوت الأسود: إذ يحتوي التوت الأسود على الكثير من البذور، مما يساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي، والقلب. ● الأفوكادو: إذ يتميز الأفوكادو بانخفاض محتواه من الكربوهيدرات، وارتفاعه بالدهون الصحية التي ترتبط بتقليل الالتهابات في الجسم، وتحسين صحة القلب، ويُعزى السبب في ذلك لاحتوائه على الألياف التي تساعد على زيادة الشعور بالشبع، كالموجودة في الأفوكادو قد يساهم في خفض محيط الخصر. [٦] ● الموز: إذ يتميز الموز بمصدره الغني بالبوتاسيوم؛ الذي يساهم في تنظيم نبض القلب،