العصائر الطازجة.. تقيك وعائلتك أمراض الصيف

نظراً لغناها بالفيتامينات والألياف

مع دخول فصل الصيف تنتشر الكثير من الأمراض المرتبطة بتكاثر البكتيريا بسبب ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة.. هذا الفصل من السنة من الفترات المعروفة بكثرة أمراضها، مثل الإسهال والتسمم الغذائي والإجهاد، وضربات الشمس وغيرها. وتعد الفواكه الطازجة من أفضل سبل الحماية من أمراض الصيف نظراً لسهولة هضمها وسرعة امتصاص الأمعاء للمواد السكرية والأحماض والأملاح والكالسيوم فيها.. والعصائر التي نتحدث عنها هي تلك الطازجة المستخلصة من الفاكهة بلا أي إضافات أو مواد حافظة، أما العصائر المصنعة والمشروبات الغازية فهي أكثر ضرراً على الصحة من أي شيء آخر. ولكي نساعد أجسامنا على مقاومة أمراض الصيف علينا تناول العصائر طازجة لأنّها ذات مردود غذائي وصحي، ومنها: - عصير التفاح: تعد فاكهة التفاح من أهم الفواكه التي يمكن أن يتناولها الإنسان صباحاً، وذلك لما فيها من فوائد للجسم ولكن تناول عصير التفاح الطازج يعد الأفضل، حيث إنّه لا يحتاج إلى عملية هضم طويلة شأنه شأن جميع أنواع العصائر، إضافة إلى أنّه يتفاعل بشكل سريع مع الجسم، كونه سائلاً. ويحتوي عصير التفاح على أحماض أمينية تمنع الإمساك وتعمل على تنشيط الأمعاء وتخليصها من

الفضلات والحيلولة دون تصلّب الشرايين إضافة إلى تنشيط عمل الكبد. - عصير الفراولة: هي من الفواكه الغنية بفيتامين (C) وهي سهلة الهضم وغنية بالكاروتين والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم وتناولها عصيراً يخلص البشرة من شحوبها ويعيد إليها نضارتها. - عصير التوت: يطلق على التوت "الفاكهة الناعمة" شأنه في ذلك شأن الفراولة التي يمكن تناولها مباشرة بعد غسلها، ومن أهم ما يحتويه عصير التوت فيتامينا (A) و(C) ولهذا يساعد على شفاء المصابين بنزلات البرد ويعمل على تخفيف آلام المفاصل. - عصير الليمون: من أهم العصائر التي يمكن أن تتناوليها في فصل الصيف وذلك لأهميته في مكافحة الإنفلونزا، نظراً لغناه بفيتامين (C) ولكونه مُرطباً ومكافحاً لنزلات البرد وأي سموم قد تدخل الجسم مع الأطعمة.. ويؤخذ عصير الليمون ليخلص الجسم من الإرهاق الناجم عن حرارة الصيف أو التعرق الشديد، كما أنّه يساعد الجسم على التخلص من الضغوط النفسية وآلام المفاصل. - الطماطم (البندورة): يمكن أن نعد الطماطم فاكهة، لأنّه بإمكاننا أن نأكلها من دون طبخ ويمكن أن نعتبرها نوعاً من أنواع الخضراوات لأننا نأكلها وهي مطبوخة؛ ولهذا فهي فاكهة وخضراوات في آنٍ واحد، والطماطم تعد من أغنى أنواع الفاكهة بعد الليمون بفيتامين (C) أما عصيرها فهو من أكثر أنواع العصائر فائدة للجسم، فهو ينقي الدم ويخلصه من السموم الناجمة عن عوادم السيارات والبيئة ويطهر الجهاز الهضمي، ويقاوم حالات التسمم الناجمة عن أي تلوث غذائي، فالمعروف أنّه في الصيف تزداد حالات التلوث الغذائي بسبب ارتفاع درجة الحرارة التي بدورها تخلق جواً مناسباً لتكاثر البكتيريا في الأطعمة.. عصير الطماطم يقاوم نزلات البرد والتوتر والروماتيزم، ويليّن المعدة.. ويصبح هذا العصير غذاءً كاملاً إذا أضيفت إليه من بين (10-8) قطرات من الليمون ونصف ملعقة من زيت الزيتون. - البطيخ: يعد من أهم الفواكه في فصل الصيف وهو لا يحتاج لأن يؤخذ على شكل عصير وذلك لأن ما بين 90-80% من مكوناته ماء، كما توجد فيه ألياف تساعد على الهضم إضافة إلى كميات من الكالسيوم والسكر والحديد والأملاح المعدنية، والبطيخ لأن معظمه ماء فهو مُدر للبول ومُليّن جيّد للجهاز الهضمي. - عصير الجوافة: وهو من العصائر الجيّدة للجسم وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين (C) وسكر، وكالسيوم وفوسفور وحديد ولأن بذور الجوافة صلبة فإن تناولها عصيراً يعد أفضل من تناولها كفاكهة.. وعصير الجوافة يساعد القناة الهضمية على العمل بشكل جيّد ويخلّص الأمعاء والمعدة من سوء الهضم. وإجمالاً فإن جميع العصائر الطازجة مفيدة، بل وضرورية، في فصل الصيف خاصة عصير العنب الأحمر والأناناس والمشمش والنعناع الطازج المنعش في الصيف، وذلك بإضافته إلى عصير الليمون المثلج.. وفي كل الأحوال فإنّه يتعين شُرب العصائر الطازجة مباشرة بعد عصرها، لأن تركها لفترة يجعلها تتخمر ويفقدها الكثير من فوائدها.