الموز والتفاح والبرتقال.. فوائد لا حدود لها

يُعدُّ كلٌّ من الموز، والتّفاح، والبرتقال من أنواع الفواكه المفيدة للصحة، إذ تُعدُ الفواكه مصدراً ممتازاً للفيتامينات والمعادن الأساسية، ومصدراً غنياً بالألياف الغذائيّة، كما أنَّها تُوفّرُ كميّةً كبيرةً من مُضادات الأكسدة المُفيدة للصحة، بما فيها الفلافونويدات، وفيما يأتي توضيحٌ لفوائد كل نوعٍ من أنواع هذه الفواكه على حدة.

فوائد الموز

يَتميّز الموز بأنَّه أحد أفضل المصادر الطبيعيّة للبوتاسيوم، بالإضافة إلى أنَّه غنيٌ بالمعادن الأخرى والفيتامينات الضّرورية للصحة، كما يُعدُّ الموزُ من الخيارات المفضلة لتناوله كوجبةٍ خفيفة بعدَ الإنتهاء من ممارسة التّمارين الرياضيّة، وذلك لاحتوائه على الكربوهيدرات، والبوتاسيوم بالإضافة إلى المغنيسيوم، وبشكلٍ عام تُعدُّ الفاكهة ذات اللون الأصفر بما فيها الموز، مصدراً

للبريبيوتك (بالإنجليزية: Prebiotics) وهي نوعٌ من أنواع الكربوهيدرات غير القابلة للهضم، ولكنَّها تُعدُّ مصدرَ غذاء البروبيوتيك أو المعينات الحيوية (بالإنجليزيّة: Probiotics)، وهي البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء.

فوائد التفاح

تُعدُّ فاكهة التّفاح مصدراً لفيتامين ج، والألياف الغذائية بنوعيها، الذائبة في الماء، وغير الذائبة في الماء، والمركبات الكيميائيّة النباتيّة (بالإنجليزيّة: Phytochemicals) والتي تشمل الكيرسيتين (بالإنجليزيّة: Quercetin)، والكاتيشين (بالإنجليزيّة: Catechin)، وحمض الكلوروجينيك (بالإنجليزيّة: acid Chlorogenic)، والأنثوسيان (بالإنجليزيّة: Anthocyanin)، إذ توفّر حصة واحدةٌ من التفاح أو ما يعادل حبة تفاح واحدة متوسطة الحجم، كمية جيدة من هذه المركبات النباتية، بالإضافة إلى الفلافونويدات، التي تُعدُّ أحد أحد أنواع المركبات الكيميائية الموجودة في النّباتات بشكل طبيعي، ولها تأثيرات مُضادة للأكسدة ومُضادة للالتهابات، وبالتالي فهي مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويحتوي التفاح كذلك على البكتين (بالإنجليزية: Pectin)، وهو أحدُ أنواع الألياف الغذائيّة الذائبة في الماء، والتي قد تُساعد على تقليل حدوث مُشكلة الإمساك.

فوائد البرتقال

يُعدُّ البرتقال مصدراً ممتازاً لفيتامين ج، إذ إنّ حصة واحدة منه يومياً كفيلة بتعزيز كفاءة الجهاز المناعي، كما يحتوي على الكالسيوم المهمّ لصحّة العظام، بالإضافة إلى أنّه يحتوي على فيتامين ب9 أو كما يعرف بالفولات، وفيتامين ب1 أو الثيامين، وتحتوي ثمرةٌ متوسطة الحجم من البرتقال على أكثر من نصف كمية البوتاسيوم الموجودة في موزة واحدة متوسطة الحجم، ويُعدُّ البرتقال مصدراً غنياً بالمركبات النباتية المسؤولة عن العديد من فوائده الصحية، ومنها المركبات الفينولية، وتحديداً مركبات الفلافونويد التي تمتلك خصائص مضادّةً للأكسدة، بالإضافة إلى أنَّه يوفّر كمية كبيرة من الكاروتينات التي تُعدُّ من مضادات الأكسدة، والمسؤولة عن لون فاكهة البرتقال.