

دراسة : هذه الفاكهة تحميك من الضغط والشيخوخة.. تناولها يوميًا

17 أبريل، 2025



هناك فاكهة كثيرًا ما تُهمل على موائدنا، لكنها كنز صحي حقيقي، هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة، وتساعد على خفض ضغط الدم، وتقاوم علامات التقدم في السن بفضل احتوائها على مركبات تحارب الالتهابات وتحسّن وظائف الخلايا.

الفاكهة المقصودة هي البرقوق التي يُكسبك تناول بين 3 إلى 5 حبات منها يوميًا عدة فوائد صحية.

وبحسب دراسة نُشرت في مجلة Journal of Medicinal Food، فإن تناول فاكهة البرقوق يوميًا قد يُسهم في تقليل ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، تحسين صحة القلب، حماية العظام من الهشاشة، تعزيز صحة الأمعاء بفضل الألياف.

وأثبتت الدراسات أن البرقوق المجفف ليس مجرد وجبة خفيفة غنية بالطاقة، بل يحتوي على مركب الفينول الذي يحمي الخلايا من التلف ويحارب التجاعيد.

وإلى جانب البرقوق هناك فواكه أخرى تُبطئ الشيخوخة وتحافظ على نضارة بشرتك، أبرزها التوت الأزرق، حيث إنه غني بمادة الأنثوسيانين، التي تُبطئ تلف الخلايا وتحسّن الذاكرة.

كما تحتوي ثمار الأفوكادو على دهون صحية وفيتامينات تغذي البشرة وتحسّن مرونتها، أما الرمان فيعزز إنتاج الكولاجين ويقلل التجاعيد، بينما تساعد فاكهة البابايا في تجديد خلايا البشرة بفضل فيتامين C والبيتا كاروتين، وهو تأثير مشابه لتناول ثمار الكيوي.

وتُعد الفواكه من أقوى الأسلحة الطبيعية لمواجهة الالتهابات المزمنة ودعم صحة القلب، وعلى رأسها البرقوق، الذي يحتوي على مركبات «بوليفينول» تحارب الالتهابات وتحسّن وظائف الأوعية الدموية.

كما أن البرقوق المجفف غني بالألياف ومضادات الأكسدة، ما يجعله خياراً رائعاً لتعزيز صحة الجهاز الهضمي وخفض ضغط الدم، لكنه ليس الفاكهة الوحيدة المفيدة، حيث يُعرف التوت الأزرق بقدرته على تقليل الإجهاد التأكسدي، بينما يحتوي الرمان على مركبات تعزز إنتاج أكسيد النيتريك، الذي يوسّع الشرايين ويقلل الالتهاب، أما الكيوي والفراولة فهما غنيّان بفيتامين C، الذي يرفع المناعة ويحارب الالتهابات.