

8 فوائد لتناول الفواكه المجففة

25 مايو، 2025



يقلل البعض من الفوائد الغذائية للفواكه المجففة في ظل الإقبال على تناول الطازجة بصورة أكبر، لكن عدداً من خبراء التغذية يرون أن المجففة لها الكثير من الفوائد خاصة لكبار السن.

وتوصل تقرير صحي شاركت فيه خبيرة التغذية الروسية د. يلينا سولوماتينا، إلى أن الفوائد تشمل دعم الأوعية الدموية وتعزيز المناعة ودعم الخلايا والمساعدة على ترميم الأغشية المخاطية.

ويتمتع الزبيب المصنوع من العنب الداكن بوجود مادة الريسفيراترول فيه والتي تُعد مفيدة للأوعية الدموية ودعم الخلايا، كما يحتوي المشمش المجفف على بيتا كاروتين الذي يعزز الرؤية في الإضاءة الضعيفة.

ويعد تناول البرقوق الأسود المجفف مهماً في تحسين حركة الأمعاء وإزالة السموم والوقاية من السرطان، مع التحذير أيضاً من زيادة تناول تلك الفواكه بسبب محتواها العالي من السكر.