

الغذاء دواء.. تقرير: 6 فواكه سحرية تحمي من أمراض الكلى

14 ديسمبر، 2025



تحذر تقارير طبية من أن سوء التغذية والسكري وارتفاع الضغط يُضعفون قدرة الكلى على تصفية الدم وموازنة السوائل، مما يُسرّع تلفها، وترصد التقارير ستة فواكه سحرية تحمي من أمراض الكلى.

ويؤكد تقرير على موقع "WebMD"، أن الكلى تعمل بصمت كأبطال خارقين، لكنها تحتاج إلى عناية استثنائية تحفظ وظائفها الحيوية، وقد كشفت دراسات حديثة عن 6 فواكه فاعلة في تعزيز صحة الكلى، وهي:

- التوت الأزرق: غني بمضادات الأكسدة (الأنثوسيانين) ومنخفض البوتاسيوم، وفق دراسات تشير إلى دوره في إبطاء تلف الكلى المرتبط بالعمر.

- التوت البري: يمنع التهابات المسالك البولية التي تُثقل الكلى، ويحتوي على مركبات «بوليفينول» المضادة للالتهاب.

- الفراولة: تصنفها «المؤسسة الوطنية للكلى» كغذاء آمن، إذ يحتوي

نصف كوب منها على 130 ملغم بوتاسيوم فقط، مع خصائص مضادة للأكسدة.

- التفاح: يُوصي به «المنتدى الهندي للكلية» لانخفاضه في البوتاسيوم والصوديوم، ودعمه لهضم صحي يخفف عبء الكلية.

- العنب الأحمر: يحتوي على الريسفيراترول الذي يعزز تدفق الدم، ويقلل التهابات الكلية.

- الليمون: يمنع حمض الستريك تكوّن الحصوات، كما يُعزز ترطيب الجسم.

نصائح الخبراء

وينصح الخبراء بإضافة التوت إلى الشوفان، وترك العصائر المحلاة والاعتماد على عصير توت بري غير محلى، وتناول التفاح كوجبة خفيفة.

كما يوصون بالاعتدال في تناول الحمضيات خاصة لمرضى الحساسية.