يفيد لصحة البشرة وخسارة الوزن..فوائد الخوخ الأحمر للنساء

يُعتبر الخوخ الأحمر من الفواكه التي تحتوي على العديد من الفيتامينات المهمة لمختلف وظائف الجسم، وتتحدث سينتيا الحاج دكتورة في علم التغذية والغذاء حول أهميته.

يحتوي الخوخ الأحمر على العناصر الغذائية الكاملة اللازمة للجسم، منها الألياف الغذائية التي تساعد على رفع عملية التمثيل الغذائي، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات مثل فيتامين A و C، وفق(سيدتي).

فوائد الخوخ الأحمر وصحة البشرة

محتوى الخوخ الأحمر الغني بمضادات الأكسدة الفلافونويد (Flavonoid) وفيتامين C وبشكل خاص فيتامين A والمعروف بفيتامين الجمال، يجعل له أهمية كبيرة في الحصول على بشرة وردية، مشرقة ومشدودة بعيدة عن التجاعيد وعلامات الشيخوخة،

ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين C الذي يساعد على منع تأكسد الخلايا الذي يسبّبه كثرة التعرّض

للشمس، وبذلك فهو يحمي من البقع الداكنة ومن التجاعيد.

ـ يحتوي على مادة الألفا هيدروكسي التي تساعد في العناية بالبشرة.

ـ يحتوي على نسبة عالية من فيتامين A الذي يساعد على ترطيب البشرة ويحميها من الجفاف.

ـ يعالج من علامات تمدّد البشرة.

فوائد الخوخ الأحمر وخسارة الوزن

يعتبر الخوخ الأحمر من الفواكه قليلة السعرات الحرارية والغنية بالألياف والماء والتي تساعد على زيادة الإحساس بالشبع وقمع الجوع فور تناولها، فلو تمّ تناول الخوخ كوجبة خفيفة ما بين الوجبات فإنه بالفعل سيساعد على تجنّب الزيادة في تناول المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم، وبالتالي المساعدة على خسارة الوزن الزائد.

يحتوي على السكر الطبيعي، فيمكنكِ تناول مشروب عصير الخوخ من دون تحلية أو بوضع ملعقة عسل صغيرة، لتوازن السكر في الدم.

فوائد الخوخ الأحمر وضغط الدم

الخوخ مصدر للبوتاسيوم، وهو بالفعل يساعد على زيادة تنظيم ضغط الدم وضبطه عن طريق مساعدة الشرايين على الارتخاء، وبذلك يلعب دوراً كبيراً في المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية، بالإضافة لاحتوائه على البوتاسيوم فهو يحتوي أيضاً على مضادات أكسدة التي تعمل على تحييد الجذور الحرّة والوقاية منها وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي الوقاية من أمراض القلب.

فوائد الخوخ الأحمر والجهاز الهضمي

بسبب غنى الخوخ بالألياف الغذائية وبعض المعادن كالبوتاسيوم فهو يعتبر مهماً جداً في تعزيز صحة الجهاز الهضمي ووقايته من اضطرابات الهضم والإمساك، وتسهيل عمل الأمعاء بالإضافة إلى توازن السوائل في الجسم.

البيتا كاروتين الذي يحتويه الخوخ وهو الشكل الأول أو البدائي من الفيتامين A قبل تحوّله، ضروري

جداً لحماية أنسجة العين من الجذور الحرّة التي يمكن أن تؤذيها، كما أن نقص البيتا كاروتين يمكن أن يكون السبب في حدوث العشى الليلي، لذلك إن تناول كمية كافية منه كفيلة بوقاية كبيرات السن من حدوث الضمور البقعي الذي قد يصيب أغلبهن مع التقدّم بالعمر.

فوائد الخوخ الأحمر والحامل

الخوخ من الفواكه التي يجب على كل امرأة حامل تناولها.
غنى الخوخ بالألياف يساعد على منع الإمساك الذي قد يصيب الحامل بشكل خاص في أواخر أشهر الحمل، كما أنه يحتوي على معظم المعادن والفيتامينات الضرورية لصحة الحامل والجنين، وله دور كبير في حفظ توازن السوائل في الجسم ومنع احتباسها في الجسم بسبب محتواه العالي من البوتاسيوم.

يحتوي على نسبة عالية من البروتينات التي تساعد على تكون أنسجة الجنين.

يقلّل من نسبة تخزين الماء في الجسم؛ لأنه لا يحتوي على نسبة من الصوديوم.

يعزّز من جهاز المناعة لكِ ولطفلكِ، ويقلّل من نسبة إصابتكِ بنزلات البرد، بسبب احتوائه على نسبة عالية من فيتامين C،
يساعد على نمو الكتل العضلية لطفلكِ بسبب احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم.

فوائد الخوخ الأحمر وصحة الأسنان
الخوخ مساعد قوي لعلاج تسوّس الأسنان إلى جانب العلاجات الطبية؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد ونسبة من فلوريد الكالسيوم الذي تُستخرج منه مادة الفلورايد في معجون الأسنان؛ لذلك يعمل على تحسين وتقوية الأسنان.

فوائد الخوخ الأحمر والقولون
اللواتي تعانين من مرض القولون يصعب عليهن تناول الكثير من الأطعمة، إلى جانب الأدوية، ولكن تناول ثمرتيْ خوخ يومياً، يعالج أعراض انتفاخات البطن ويسهّل عملية الهضم.

فوائد الخوخ الأحمر وديدان البطن
الخوخ معالج لديدان البطن، فهو يطهّر البطن من الطفيليات واليرقات الموجودة بسبب الديدان، ويساعد

على التخلّص من الإرهاق الذي تسبّبه.

فوائد الخوخ الأحمر ومرض السكري

الخوخ من الفواكه التي تمدّ الجسم بالسكروز أو سكر الفاكهة الطبيعي، الذي يتحوّل إلى جلوكوز في الجسم، والذي تقوم الخلايا بحرقه من خلال الأنشطة وليس تخزينه، مما يسبّب توازن السكر في الدم، ويمنع من الإصابة بمرض السكري.

فوائد الخوخ الأحمر والسرطان

حتوي الخوخ على نسبة عالية من فيتامين C وعلى نسبة عالية من المواد المضادّة للأكسدة، والتي تمنع انقسام الخلية المسبّب للسرطان.

إلى جانب أن الخوخ يحتوي على نسبة من البروتينات التي تعمل على زيادة كريات الدم الحمراء في الجسم، مما يحمي من تلف الخلية عند مريضات السرطان اللواتي تتعرضن للعلاج الكيميائي.

فوائد صحية منوّعة للخوخ الأحمر للنساء:

- المساعدة في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي والتقليل من التوتر والقلق بسبب محتواه العالي من المغنيسيوم.

- المساعدة في الحفاظ على الأداء الصحي والطبيعي لجهاز المناعة في الجسم بسبب محتواه من الزنك وفيتامين C.

- تقوية العظام والأسنان؛ لكونه يحتوي على الكالسيوم والفسفور.

- طرد السموم الضارّة من الكبد والكلى، وبالتالي تطهير وإزالة السموم من الجسم.

- الوقاية من فقر الدم بسبب محتواه الجيّد من الحديد.

- يحتوي على الكمية التي يحتاجها الجسم من البروتينات والسكريات الطبيعية، والمعادن مثل الحديد والكالسيوم والمغنسيوم، كما أنه لا يحتوي على الكوليسترول والصوديوم، وهذا ما يميّزه عن غيره من

الفواكه.

- لا يساعد على تخزين السوائل في الجسم.

- يساعد على حماية الجهاز التنفسي من الأمراض ونزلات البرد بسبب احتوائه على فيتامينC.

- يساعد على تنظيم دقات القلب.