

## الفواكه المكسبة للطاقة والمقاومة للتعب



الفواكه الطازجة تعد أحد نوعيات الأغذية التي يجب الإقبال على تناولها يوميًا بمعدل عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم لتأمين حاجة الجسم من بعض الفيتامينات والمعادن المهمة، فضلاً عن الحصول على نسبة جيدة من الألياف، وتعزيز مستوى الطاقة بالجسم، والحصول على مغذيات أخرى مختلفة تصون الجسم بمفعولها المضاد للأكسدة .

وهذه بعض الأنواع المهمة والمميزة من الفواكه الطبيعية :

### العنب:

- العنب الغامق لمساعدة الشفاء :

ارتبط العنب، وخاصة الأنواع الغامقة اللون، بالصحة الجيدة.. وتقديمه للمرضى يعجل بالشفاء لاحتوائه على كوكبتيل من المغذيات الهامة والتي ترفع مستوى الطاقة بالجسم فضلاً عن سهولة هضمه وامتصاصه.

- الصبغات المضادة للأكسدة:

إن الصبغات الغامقة التي تكسب العنب لونه الأسود أو الأحمر الغامق تعد من أقوى مضادات الأكسدة المعروفة التي تدافع عن صحة الخلايا وتحميها من التلف والشيخوخة.

- العنب يحمى من تصلب الشرايين:

كما تحتوى أيضاً الأنواع الغامقة من العنب على مادة ريزفيراترول (Resveratrol) التي ثبت أنها تقاوم مشكلة ضعف مرونة وضيق الشرايين (تصلب الشرايين)، كالشرايين التاجية.

- العنب مضاد للسرطان :

كما يحتوى العنب بأنواعه المختلفة على حمض الإلجيك (Ellagic Acid) الذى يتمتع بخصائص مضادة للسرطان.

كما يحتوى على مجموعة مميزة من المعادن كالبورون، والنحاس،  
والبوتاسيوم، والماغنسيوم .

- القيمة الغذائية للعنب:

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات ١٥ جراماً .
- نشا صفر جرام .
- سكريات ١٥ جراماً .
- بروتين أقل من جرام واحد .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ٦٠ كالورى كبير .

**الموز :**

- عندما تعاني من نقص الطاقة تناول ثمرة موز:

الموز من أفضل الأغذية السريعة التي يمكن تناولها للحصول على دفعة  
من الطاقة.

إن الموز عندما ينضج بما فيه الكفاية يتحول جزء من النشويات الموجودة  
به إلى سكريات مما يؤدي بالتالى لتزويد الجسم بطاقة سريعة. ولذا فإن  
بعض الرياضيين يعتمدون على تناول ثمرة موز قبل التمرين الرياضى..  
وذلك فضلاً عن سهولة هضمه وامتصاصه.

- غذاء الارتياح النفسى :

والموز يرفع كذلك من مستوى الطاقة الذهنية وينعكس ذلك على قدرتنا  
على التركيز والتذكر وغير ذلك من الوظائف الذهنية.

ويعتبر الموز من أفضل المصادر لمادتى السيروتونين والدوبامين وكلاهما  
من الموصلات العصبية بالمخ. فالسيروتونين يشعرا بالارتياح النفسى ..  
ونفس هذه المادة توجد فى الشيكولاتة ولذا اشتهرت بأنها غذاء منشط أو  
مريح للنفس.. أما الدوبامين فيلعب أيضاً دوراً فى استقرار الحالة النفسية.

- الموز لزيادة الطاقة الجنسية :

كما يحتوى الموز على مادة بوفوتينين (Bufotenine) والتي ترتبط بزيادة  
النشاط الجنسى.

وذلك بالإضافة لاحتوائه على مغذيات أخرى تلعب دوراً في توليد الطاقة مثل البوتاسيوم، والمغنسيوم، وفيتامينات (ب)، وفيتامين (ج).

- القيمة الغذائية للموز:

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية:

- كربوهيدرات ٢٣ جراماً .
- نشا جرامان.
- سكريات ٢١ جراماً .
- بروتين جرام واحد .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ٩٥ كالورى كبير.

**الموالمح :**

- ثلاثة اغذية تدافع عن صحتك:

الموالمح، كالبرتقال والليمون والجريب فروت، مجموعة من الفاكهة عالية القيمة الغذائية والفائدة.

فبالإضافة لفائدتها المعروفة فى إمداد الجسم بنسبة عالية من فيتامين (ج)، فإنها تحتوى على مركبات مضادة للأكسدة وهى الفلافونويدات (Flavonoids).

فالبرتقال يحتوى على الهيسبريدين (Hesperidin) وهو من الفلافونويدات التى تتميز بتأثير قوى ضد الإصابة بمرض السرطان، ومرض القلب والشرايين. أما الجريب فروت فيحتوى على نوع من الفلافونويدات يسمى نارينجين (Naringin) والذى يتميز أيضاً بمفعول مشابه للنوع السابق. والنوعان السابقان من الفلافونويدات يدعمان فى الوقت نفسه تأثير فيتامين (ج) المضاد للأكسدة.

أما الليمون فيحتوى على الليمونويدات (Limonoids) والليمونين (Limonene) وكلاهما يحمى من الإصابة بالسرطان.

- الموالمح لحماية طفلك من أزمات التنفس:

إن الأطفال الذين يأكلون الموالمح يومياً طوال فترة الشتاء نادراً ما

يصابون بأزمات التنفس (الربو الشعبى) وتفسير ذلك أن التأثير القوى المضاد للأكسدة الذى تتميز به الموالح يساعد كذلك فى مقاومة التهاب الممرات التنفسية وحدوث تقلص بالشعب الهوائية ولذا ننصح الأطفال الذين يعانون من نوبات ضيق التنفس بزيادة الاهتمام بتناول الموالح طوال فترة الشتاء .

#### - الموالح لخفض الكوليسترول :

وبالإضافة لفائدة الموالح فى الحفاظ على سلامة الشرايين، فإن نسبة الألياف العالية بها من نوع البكتين تقلل من امتصاص الكوليسترول وتقاوم بالتالى مشكلة ترسبه بالشرايين.

وللحصول على هذه الفائدة يجب تناول الثمار كاملة بحيث تكون محتفظة بالأجزاء اللحمية البيضاء تحت القشرة وبين الفصوص وهى الأجزاء الغنية بالبكتين.

#### الموالح تدعم طاقة الجسم :

والموالح بصفة عامة من الأغذية التى تدعم طاقة الجسم . فالبرتقال مثلاً يحتوى على ٩٪ من السكريات التى تمد الجسم بطاقة سريعة.

ولذا فإن تناول كوب من عصير البرتقال أو ثمرة برتقال فى الصباح يحفظ الجسم من نقص الطاقة.

وذلك فضلاً عن احتوائه على مغذيات أخرى تشارك فى توليد الطاقة بالجسم كالبوتاسيوم، والكالسيوم، وحمض الفوليك.

#### القيمة الغذائية للجريب فروت:

يحتوى كل ١٠٠ جرام على المغذيات التالية :

- كربوهيدرات ٧ جرامات.
- نشا صفر جرام .
- سكريات ٧ جرامات .
- بروتين جرام واحد .
- دهون أقل من جرام واحد .
- طاقة ٣٠ كالورى كبير .