

الجريب فوت



- الجريب فروت من الفواكه التي تمتلك بعض الخصائص الطبية.
- الجريب فروت (Grapefruit) هو نوع من الفواكه الحمضية الاستوائية، يتميز بطعمه الحامض الحلو، ويعد من الفواكه الغنية بالفوائد الصحية لاحتوائه على مجموعة من المعادن مضادات الأكسدة والألياف.

● فوائد الجريب فروت

- إن الجريب فروت مصدر غني بفيتامين ج (Vitamin C) وأملاح البوتاسيوم، وله فوائد عديدة نذكر منها:
- يساهم في تخفيف الوزن
- إن محتوى الجريب فروت من السعرات الحرارية قليل جدًا وبالمقابل فهو وفير بالمعادن والفيتامينات، فبتالي يستخدم في أنظمة الحماية الغذائية، فهو يساعد في تخفيف الوزن، والتخلص من الدهون الزائدة لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة.
- لكن يجب الاتزان باتباع أنظمة الحماية الغذائية، وتجنب الاعتماد الكلي على الجريب فروت خلال اليوم، والتغاضي عن الأغذية الأساسية الأخرى، فالإفراط في تناول الجريب فروت بهوس تخفيف الوزن قد يؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي، كالإسهال.



- يعزز جهاز المناعة

- يساعد الجريب فروت في تعزيز جهاز المناعة، ومقاومة الخلايا للفيروسات والبكتيريا بسبب وفرته بفيتامين ج، ومضادات الأكسدة.

- حسب دراسة فإن احتواء الجريب فروت على فيتامين أ (Vitamin A) قد يساعد أيضًا في حماية الخلايا من الالتهابات والعدوى المرضية.

- كما يحتوي الجريب فروت على كميات صغيرة من فيتامين ب (Vitamin B))، والزنك، والنحاس، والحديد التي من شأنها أن تدعم الجهاز المناعي، وتحافظ على سلامة الجلد الذي هو خط الدفاع الأول ضد الميكروبات.

- ينظم مستويات السكر في الدم

- من فوائد الجريب فروت أن تناوله يساعد في تنظيم مستوى الإنسولين في الجسم، والتقليل من خطر مقاومة الأنسولين الذي يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم، لذلك يعد تناوله جيدًا لمرضى السكر لكن بكميات محدودة.

- يعزز صحة القلب

- إن تناول الجريب فروت بشكل منتظم قد يساعد في حماية عضلة القلب عن طريق تقليل عوامل الخطر التي تؤدي إلى أضرار فيها، فيساعد الجريب فروت في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

- يخفف من حدة الربو

- يعد الجريب فروت جيدًا لمرضى الربو، فهو يحسن وظائف الرئة ويقلل من حدة أعراض الربو.

- يساهم في خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية

- وجد أن تناول الجريب فروت يوميًا لمدة ١٦ أسبوع يؤثر إيجابًا في إنقاص الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، وزيادة الكوليستيرول الجيد.



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .