

# غذائي دوائي

بروشورات توعوية من انجاز طالبات 12 جرافيك  
في مدرسة بنات الخنساء الثانوية

## فوائد البرتقال

### الوقاية من السرطان

إن البرتقال مصدر ممتاز لفيتامين ج المضاد للأكسدة، مما قد يساهم في الوقاية من الجذور الحرة التي تسبب السرطان. كما أن خصائص البرتقال المضادة للالتهابات سوف تساعد في الحماية من الانتهاكات المرصنة التي تعقر نمو الخلايا السرطانية.

### تقوية جهاز المناعة

تعمل البرتقال على تقوية جهاز المناعة، فهو غني بفيتامين ج الذي يحمي الخلايا من مقاومة الجذور الحرة التي تسبب أمراضاً مرصنة، مثل: السرطان، وأمراض القلب.

كما تعمل مضادات الأكسدة فيه ضد الانتهاكات الفيروسية



تحتوي الكولسترول  
محتوى البرتقال العالي من  
الألياف الغذائية للأدوية يسهل  
مضاداً جداً في خفض مستوى  
الكولسترول في الدم.

كما يحتوي على البرتقال  
الأبيض (اللب) على مركبات  
من التانينويد التي تساعد  
على خفض الكولسترول السيء.

### تعزيز امتصاص الحديد

نظراً لكون البرتقال مصدراً غنياً  
لفيتامين ج، فإن تناوله مع مصادر  
غذائية غنية بالحديد يعزز من  
امتصاص الحديد في الأمعاء ويبقي من  
الإصابة بفقر الدم.

### الحفاظ على صحة الجلد والعيون

تتمتع علامات الشفوخة، كما يساهم فيتامين ج  
في إنتاج الكولاجين، الذي يدعم الجلد ويحسن  
تونه، ويعزز التئام الجروح.

يمنع من مشاكل الجهاز التنفسي المختلف  
والالتهابات المختلف بما فيها الربو

## فاكهة الكيوي وفوائدها

يحتوي على فيتامين سي الذي يرفع  
من مناعة الجسم لمحاربة الامراض



ساعد قشر الكيوي  
على التخلص من الاكثام



عرين ناجح





اعداد الطالبة  
بسمة العابد



فاكهة غنية بمضادات  
الأكسدة التي تحمي  
من علامات الشيخوخة  
في البشرة وتكافح  
السرطان



غنية بالفيتامين \* سي \*  
التي تحمي الجسم  
من الأمراض



## فوائد الرمان

تعد فوائد هذه الفواكه  
الشتوية علاجاً فعالاً  
لمحاربة الأمراض  
باعتبارها أفضل الأغذية  
الأساسية لجسم  
وتعزيز مناعة الجسم



يساعد على مكافحة  
التهاب المفاصل وذلك  
نسبب خصائصه  
المضادة للالتهاب

اعداد: ساجده استيتي

تحتوي على فيتامين سي الذي يقوي جهاز المناعة



فاكهة الكلمنتين



تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحافظ على نضارة البشرة ونخارِب السرطان

تحتوي على مادة الكاروتين المفيدة جداً للصحة العيون



مدرسة بنات الحنساء الثانوية

إعداد:  
رؤى أحمد عمر

يحتوي على نسبة عالية من الالياف التي تحمي الجهاز الهضمي من عسر الهضم وتمنع حدوث الامساك والاسهال

## فاكهة التفاح



تحتوي قشرة التفاح على نسبة عالية من البكتين الذي ينظم عملية الإخراج في الجهاز الهضمي ويقي الجسم من الإصابة بالإسهال



يحتوي التفاح على العديد من الفيتامينات المهمة منها فيتامين C

يعد التفاح من الفواكه الغنية بالألياف والماء لذلك فإن تناوله يزيد من الشعور بالامتلاء

