الفراولة.. خيارك الأفضل في فصل الصيف



يتميز فصل الصيف بتوفّر أنواع عديدة من الفاكهة الصحية ذات الألوان الجذابة. يوصي الخبراء بتناول 5 حصص يومياً من الفاكهة والخضار لنقي أنفسنا مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

الفراولة، هي إحدى فاكهة الصيف التي نتناولها جميعنا لكننا لا نعي مدى أهميتها وقيمتها الغذائية، حيث تحتوي الفراولة على العديد من الفيتامينات والمعادن وعناصر أخرى (phytochemicals) والتي لها فوائد صحية عدة.

ما هي الفوائد الصحية للفراولة؟

• هي مصدر ممتاز للفيتامين C حيث أن كوباً من الفراولة المقطعة يحتوي على فيتامين C، ما يعادل محتوى كوب من عصير البرتقال الطازج. كذلك يلعب الفيتامين C دوراً هاماً في تقوية جهاز المناعة، محاربة التجاعيد، تقوية الأوردة الدموية، ويساعد على زيادة امتصاص الحديد من الطعام الذي نتناوله. كما و يعتبر أيضاً مضاداً للأكسدة وبالتالي يقي خلايا الجسم من المواد المؤذية التي تتعرض لها يومياً.

• تحتوي الفراولة على مجموعة من عناصر الـ phytochemicals والمواد المضادة للتأكسد التي تقي الجسم من عدة أمراض كأمراض السرطان والقلب.

• إن كوباً واحداً من الفراولة يؤمن لك 20% من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك الذي يعتبر ضروري جداً خاصة إذا كنت في عمر الإنجاب لأنه ضروري في عملية نمو الجنين السليم، بالإضافة أنه يقلل

من خطر الإصابة بفقر الدم.

• تعد الفراولة من الفاكهة الغنية بالألياف الغذائية والتي تلعب دوراً هاماً في تنظيم حركة الأمعاء وبالتالي تمنع حدوث الإمساك.

خير معلومة:

إضافة لفوائد الفراولة العديدة، هل تعلم أن كوباً واحداً من الفراولة الكاملة (149 غرام) يحتوي على 45 سعرة حرارية فقط؟

كيف تختار الفراولة؟

عند شرائك للفراولة، إختر الفراولة ذات:

1. اللون الأحمر الداكن.

2. القوام المتماسك والصلب.

3. الرائحة الطيبة.

4. الأوراق الخضراء والطازجة (على رأسها).

معلومة عن تخزين الفراولة!

تحفظ في الثلاجة بعد الشراء مباشرة على أن تغطى وتغسل فقط قبل تناولها (الأفضل أن لا تتعدى فترة الحفظ 3-2 أيام).

كيفيات التقديم:

1. طازجة مقطعة مع سلطة الفاكهة.

2. تضاف إلى رقائق الفطور عند تناول وجبة الفطور.

3. تخلط مع الثلج والحليب القليل الدسم (ميلك شيك).

4. تستخدم في تزيين الحلويات والفطائر.

5. تجمد في الثلاجة لتناولها في وقت لاحق.