

## القيمة الغذائية للفراولة



الفراولة، هي من بين الفواكه الأكثر شعبية. وبحسب علم النبات فهي شجيرة متسلقة تنتمي إلى العائلة الوردية. ومصدر الفراولة الأصلي هي أوروبا، ولكن اليوم أصبحت تنمو في جميع أنحاء العالم. هناك أكثر من 600 صنف من الفراولة التي تختلف في الطعم، الحجم والملمس. تتوفر الفراولة على مدار السنة ولكن ذروة الموسم هي من نيسان وحتى تموز. أما فوائد الفراولة فهي عديدة، من أهمها:

- الفراولة لذيذة جداً، ولكن بالإضافة إلى ذلك فهي أيضاً صحية للغاية، كما أن فوائد الفراولة ملفتة، وهي تحتوي القليل من السعرات الحرارية. حيث أن 100 غرام من الفراولة الطازجة تحتوي على 32 سعرة حرارية فقط.

- تثري غذائنا بالفيتامينات والمعادن. لهذا فإن إضافة الفراولة الطازجة إلى النظام الغذائي اليومي في شكلها الطبيعي، كإضافتها للسلطة أو خلطات العصائر المختلفة، تقوي جهازنا المناعي.

- تحتوي على مجموعة متنوعة من المواد الغذائية على رأسها فيتامين C. في الواقع ثمانية حبات من الفراولة تحتوي على فيتامين C أكثر من برتقالة واحدة.

- غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تحارب الجذور الحرة وتساعد على منع السرطان.

- مصدر ممتاز لفيتامين K، المنغنيز، حمض الفوليك، البوتاسيوم، ريبوفلسين، الفيتامينات من المجموعة B، النحاس، المغنيسيوم والاميجا 3.

- غنية بالألياف القابلة للذوبان التي تساعد في خفض LDL المعروف أيضاً باسم "الكوليسترول السيئ". الألياف تساعد على تنظيم عملية الهضم وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وهي تحسن

وظائف الأوعية الدموية وتقلل من تخثر الدم.

- تحتوي كمية عالية من الفلافونويدات. الفلافونويدات تستخدم كمادة مضادة للالتهابات وتساعد على حماية القلب. بسبب خصائصها المضادة للالتهابات، فهي فعالة أيضاً ضد التهاب المفاصل.