

## الكرز مضاد للاكسدة وعلاج فعال لمرض النقرس



أشارت الدراسة العلمية الحديثة التي أجرتها خبيرة التغذية الفرنسية كلير جابيللا أن ثمار الكرز مصدر لفيتامين /أ - ب - س/ هو مضادة للاكسدة بفضل لونه الأحمر ومن شأنه أيضا تخفيض خطورة مرض النقرس هو من الأمراض الروماتيزمية التي يعانى منها 600 ألف فرنسي.

وأوضحت الدراسة أن استهلاك الفاكهة تخفض نسبة حامض البوليك فى الدم بحوالى 15% حيث أن النقرس يأتي نتيجة تراكم هذا الحامض وأن الذين يتناولون 100 جرام من الكرز اللتهابات ويقوي العضلات.

ومن المعروف أن الكرز (الفاكهة الحمراء الأكثر سكريّة والأكثر طاقة) تحتوى على 80 سعرا حراريا في كل مائة جرام.