

الخوخ المجفف وتأثيره على الصحة



يُعرف عن الخوخ المجفف أهميته في محاربة الإمساك. لكن ما قد لا يعرفه البعض أن للخوخ فوائد رائعة أخرى على الصحة.

الخوخ المجفف يساعد على خسارة الوزن

الخوخ المجفف منخفض السعرات الحرارية (20 سعرة حرارية لكل حبة) وبالتالي فهو حليف ممتاز لـ(إنقاص الوزن)، خصوصاً وأن مؤشر نسبة السكر فيه منخفض (40)، الأمر الذي يجعله مثالياً كوجبة خفيفة لكبح الجوع، من دون أن يرفع نسبة السكر في الدم. وهو غني بالألياف ولذلك فإنه يؤمّن الشعور بالشبع.

الخوخ المجفف مادة غذائية للتجميل

يحتوي الخوخ المجفف على كثير من العناصر المعدنية، مثل: الحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم، وفيتامينات "E"، و"C"، و"A"، والذي يحمي الخلايا ويحاصر الجذور الحرة المسؤولة عن تدهور الخلايا. وبالتالي فإن الخوخ المجفف قد يحارب الشيخوخة وفقدان مرونة الجلد، كما يساعد على تقليل التجاعيد.

الخوخ المجفف حليف لمحاربة الكولسترول

إن تناول الخوخ المجفف بشكل يومي يقلل مستوى الكولسترول السيئ (LDL)، وبالتالي مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وحيث إن هذه الفاكهة المجففة هي مصدر للبوتاسيوم والفلافونيدات، فإنها تشكل جزءاً طبيعياً للإصابة بهذه الأمراض.

الخوخ المجفف مادة غذائية جيّدة لصحة العظام

الخوخ المجفف غني بعنصر البورون، وهو من العناصر النادرة، والذي يجمع بين الكالسيوم وفيتامين D الموجود في هذه الفاكهة المجففة، للمحافظة على صحة العظام ومحاربة مرض هشاشة العظام.

وكلّ 50 غراماً من الخوخ المجفف، تزوّد الجسم بنسبة مئة في المئة من حاجته اليومية الموصى بها من البورون.

الخوخ المجفف يساعد على الهضم

حيث إنّّه غني بالألياف القابلة للذوبان، وتلك غير القابلة للذوبان، فإنّ الخوخ المجفف يسهّل عملية الهضم ويساعد على محاربة الإمساك. وكلّ 100 غرام من الخوخ المجفف تعطي الجسم 60 في المئة من حاجته اليومية للألياف التي يُنصح بها.

الخوخ المجفف مصدر للطاقة

الخوخ المجفف غني بالغلوكوز (45 في المئة من الكربوهيدرات توجد في هذه الفاكهة المجففة)، كما أنّّه يمنح الطاقة للدماغ، ولذلك يُنصح بتناوله في أوقات الاختبارات والامتحانات. كما أنّّه مصدر للفركتوز (25 في المئة) والسوربيتول (30 في المئة) ويزود الجسم بالسكر ليتم استيعابه تدريجياً.

كما يوصى به للرياضيين لتجنّب حدوث ارتفاع السكر إلى الذروة أو انخفاضه بشكل كبير، وخصوصاً لأنّه غني بـ(المغنيسيوم) (كلّ 100 غرام من الخوخ المجفف يحتوي على 45 ملغراماً من المغنيسيوم) الضروري لإنتاج الطاقة وتقلص العضلات.