

فوائد عصير الفراولة بالحليب

فوائد عصير الفراولة بالحليب



عصير الفراولة بالحليب

يعتبر عصير الفراولة بالحليب من أشهر المشروبات الطبيعية العصرية التي يُقبل على تناولها فئة كبيرة من الأشخاص، وذلك بفضل مذاقه الشهى جداً، وخصائصه الطبيعية الغنية بالعناصر الطبيعية المهمة لصحة الجسم البدنية، والنفسية وكذلك الذهنية، كونه يجمع بين خصائص فاكهة الفراولة وفوائد الحليب المذهلة، ونظراً لأهمية هذا المشروب الصحي سنستعرض أبرز الفوائد التي تعود على جسم الإنسان من تناول عصير الفراولة بالحليب.

فوائد عصير الفراولة بالحليب

- يعد من المشروبات الطبيعية المفيدة جداً لصحة الحوامل؛ لاحتوائه على نسبة عالية من حمض الفوليك، الذي يقي من التشوهات الخلقية والعيوب التي تصيب الأجنة، كما يقوّي صحة الحوامل بشكل عام.
- يحافظ على الصحة الفموية، ويقوي الأسنان، حيث يساهم في تبييضها، كما يقوّي اللثة ويمنع

التهابها، ويعالج مشاكل اللسان.

- يحسن مزاج الإنسان ويقي من تقلبات الحالة المزاجية، ويقلل إلى حد كبير الاكتئاب، كما يعالج الصداع.
- يعتبر من أقوى المشروبات التي تحتوي على الخصائص المضادة للتأكسد، ويساهم بالتالي في مقاومة الطفرات والشقوق والجذور الحرة التي تتسبب في الانقسام غير الطبيعي لخلايا الجسم، وتزيد بالتالي احتمالية الإصابة بمرض السرطان.
- يعزز قوة الدم في الجسم؛ كونه يحتوي على نسبة عالية من عنصر الحديد حيث يرفع معدّل الهيموغلوبين في الدم.
- يقوي الشعر ويمنع تساقطه، ويقي من ضعف الكثافة والتقصّف.
- يقوي العظام والأسنان، كونه يحتوي على نسبة عالية من عنصر الكالسيوم المعدني، الذي بدوره يقي من هشاشة العظام، مما يجعله من المشروبات المهمة للأشخاص الكبار في السن وللأطفال أيضاً.
- يعزز وصول الأكسجين إلى الخلايا في الجسم، مما يزيد مستوى الطاقة، ويقي من التعب والإرهاق.
- يقوي القدرات الدماغية؛ لاحتوائه على المغنيسيوم الذي يعزز نقل الإشارات العصبية.
- يزيد مستوى الخصوبة ويمنع العقم.
- يمنع ظهور علامات الشيخوخة، مثل الشيب، التجاعيد، والخطوط الدقيقة.
- يقي من أمراض القلب والشرابين، وخاصة في حال تمّ مزج الحليب منزوع أو قليل الدسم مع عصير الفراولة حيث يسهل تدفق الأكسجين إلى الدم.
- يعد جيداً للأشخاص الذين يعانون من داء أو مرض السكري، حيث تحتوي الفراولة على نسبة منخفضة من السكر لا تزيد عن خمس بالمئة من تركيبها الكلية، كما تعد غنية جداً بمركب الكيرسيتين الذي يقاوم كافة الأعراض المرافقة لمرض السكري، ويخفف تحديداً مشاكل شبكية العين، والمضاعفات التي تصيب الكلى.

ملاحظة: يوصى بشرب عصير الفراولة بالحليب بكميات معتدلة تفادياً لأية مضاعفات قد تؤثر بشكل سلبي في عملية الهضم، بما في ذلك الإسهال، ومشاكل المسالك البولية، كما يحذر من تناوله من قبل الأشخاص الذين يعانون من حساسية اتجاه مركبات الفراولة.

فيديو وصفة سموذي الفراولة والبطيخ

للتعرف على المزيد من المعلومات عن وصفة سموذي الفراولة والبطيخ شاهد الفيديو.

مجلوبة من "http://baytdz.com/فوائد-عصير-الفراولة-بالحليب/?id=741062"

##الفراولة, #بالحليب, #عصير, فوائد

#عصائر