الكشف عن ثمانية فوائد صحية مذهلة للأطعمة ذات اللون الأحمر

تحتوي الأطعمة ذات اللون الأحمر على مركبات مهمة مثل الليكوبين والأنثوسيانين والبيتالين، ويرى أخصائيين في التغذية أنه يجب تضمين الأطعمة ذات اللون الأحمر في النظام الغذائي نظرا لفوائده الصحية المتعددة.

ويقول اختصاصي التغذية دكتور روهيني باتيل إنه يمكن اختيار الأطعمة الصحية حمراء اللون بما لا يشمل بالطبع كعك الـ"ريد فيلفيت"، وإنما الخضروات والفواكه الطازجة منها، التي تحتوي على مركبات مهمة مثل الليكوبين والأنثوسيانين والبيتالين، والتي تمنح الجسم الفوائد التالية:

1- صحة القلب

تحتوي الأطعمة الحمراء، وخاصة الطماطم، على مادة الليكوبين المعروفة بخصائصها الوقائية للقلب. ويساعد اللايكوبين على خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأظهرت دراسة، نُشرت عام 2021 في دورية Research Bioscience، أن البوتاسيوم الموجود في البطيخ، على سبيل

المثال، يساعد في مكافحة أمراض القلب ويحمي صحة القلب.

2- الوقاية من السرطان

يقول دكتور باتيل إن مضادات الأكسدة الموجودة في الأطعمة الحمراء تحارب الجذور الحرة، ومن المحتمل أن تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، بما يشمل سرطان الثدي والبروستاتا.

3- تحسين الرؤية

إن الفواكه الحمراء مثل الفراولة والبطيخ غنية بفيتامين C ومضادات الأكسدة، وأنها تعزز صحة العين وتقلل من خطر الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر.

4- تعزيز المناعة الطبيعية

يسهم فيتامين C في الأطعمة الحمراء في تعزيز جهاز المناعة، الذي يساعد الجسم على مكافحة الالتهابات وكذلك الأمراض.

5- بشرة صحية

تساهم مضادات الأكسدة الموجودة في الأطعمة الحمراء أيضًا في تحسين صحة الجلد، وإنها تكافح علامات الشيخوخة من خلال المحافظة على بشرة متألقة.

6- صحة الجهاز الهضمي

يضيف دكتور باتيل أن الفواكه الحمراء مثل التوت والكرز غنية بالألياف، مشيرا إلى أنها تساعد على تحسين الهضم وتعزز صحة الأمعاء.

7- خصائص مضادة للالتهابات

تحتوي الأطعمة الحمراء، بما يشمل الكرز والرمان، على مركبات مضادة للالتهابات، قد تساعد الأطعمة ذات

اللون الأحمر في تخفيف الالتهاب في الجسم.

8- التحكم في وزن الجسم

يساعد محتوى الألياف في الأطعمة الحمراء في تعزيز الشعور بالامتلاء وبالتالي، يدعم جهود إدارة الوزن.