

ريب فروت أو الليمون الهندي



كبي ارشي، الشرق الأوسط

- يحتوي الليمون الهندي على كربوهيدرات () % أحماض عضوية، أملاح معدنية، بكتين، ألياف، فيتامينات وقليل من البروتين.

* :

- يعتبر الغريب فروت نافعاً جداً لقلب الإنسان لأنه قليل الأملاح وقليل الدهن ومصدر غني بالفيتامين C وحمض الفوليك وغني بالفيبيرات وبالبوتاسيوم. فهو يخفض نسبة الكوليسترول في الدم، يساعد الجسم على التخلص من الكريات الحمراء القديمة، يحمي الجسم من بعض أنواع السرطان ويقوي جهاز المناعة .

- وبفضل احتوائه على مادة البكتين السهلة الذوبان فإنه يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار وتنظيف المجاري الدموية.



- إن الحمضيات بما فيها الغريب فروت تحتوي على أكثر من خمسين مادة مقاومة للسرطان لذلك ينصح الأطباء بتناول الليمون الهندي لتدعيم مناعة الجسم.

- وتحتوي بعض أنواع الغريب فروت (خاصة ذات اللون البرتقالي أو الأحمر) على مادة الليكوبين (Lycopene) تحتوي عليها البندورة. وهذه المادة تخفف من مفعول الـ (Free radical) التي تهدد الجسم بخطر السرطان. ويعتبر الغريب فروت من الحمضيات الغنية بالفيتامين C حيث أن مئة وخمسين غراماً من الغريب فروت تؤمن حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين، وكما هو معروف فإن الفيتامين C مضاد للأكسدة ويدخل في تركيبة الكولاجين الذي يربط بين العظم

والغضروف في جسم الإنسان، كما أن نقصه يمكن أن يؤدي إلى نزيف اللثة وتباطؤ شفاء الجروح. والفيتامين C يساعد في حالات الرشح فهو يخفف نسبة الهيستامين داخل الجسم.



- هناك اعتقاد سائد عند البعض مفاده أن عصير الغرييفروت يساهم في إذابة الشحوم داخل الجسم وهو لذلك مفيد في عملية تخفيف الوزن لكن هذا الاعتقاد غير دقيق.



- وتفيد الدراسات بأنه يجب الامتناع عن تناول عصير الغرييفروت أثناء تلقي بعض العلاجات وتناول بعض الأدوية (مثل أدوية الضغط أو أدوية التنويم) لأن بعض المواد الموجودة داخل عصير الغرييفروت تزيد من فعالية الدواء مقدار خمسة أضعاف مما يشكل خطر الوقوع في تعقيدات صحية غير متوقعة. وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المعالج فقد يستبدل هذا العصير بعصير البرتقال مثلاً.



* طريقة الاستهلاك:

- يمكن حفظه داخل البراد لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع، لكن تعريضه إلى غازات الأيثيلين الصادرة عن أنواع الفاكهة الأخرى يؤدي إلى إفساده.
- يمكن تناول نصف حبة من الغرييفروت أثناء الفطور أو بين الوجبات أو حتى قبل الأكل.
- ولإستفادة أكبر ينصح بتناول اللب كاملاً كي لا تضيع الألياف الموجودة فيه.
- يضاف الغرييفروت أحياناً إلى أنواع من السلطة وقد يتم التعاطي معه كنوع من الحلوى بإضافة السكر إليه.