**فواید شگفت انگیز فیجوا**

اندازه فیجوا و شکل میوه شبیه تخم مرغ سبز است. گوشت دارای طعم شیرین، معطر و آبدار است که طعم آن ترکیبی از آناناس، سیب و نعناع است. فواید متعددی برای سلامتی مانند بهبود هضم، کمک به کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش سطح کلسترول، کاهش فشار خون، افزایش استحکام استخوان ها، تعادل متابولیسم، بهینه سازی جذب مواد مغذی، تنظیم سطح قند خون و تحریک عملکرد شناختی را فراهم می کند.

**فواید فیجوا**

در اینجا 7 فایده فیجوا برای سلامتی ذکر شده است.

**دستگاه گوارش**

فیجوا دارای مقدار قابل توجهی فیبر است. فیبر باعث تحریک حرکت غذا و افزایش ترشح اسید معده می شود که هضم را آسان می کند و از بیماری هایی مانند یبوست جلوگیری می کند و بدن را از سرطان روده بزرگ محافظت می کند. فیبر همچنین می تواند کلسترول را از شریان ها و عروق خونی خارج کند. یک فنجان فیجوآ حاوی 16 گرم فیبر غذایی است.

**تاثیر روی قند خون**

افراد مبتلا به دیابت نوع 2 ممکن است فیجوا را به دلیل نمره شاخص گلیسمی آن دوست داشته باشند. شاخص قند خون غذا و نوشیدنی ها را بر اساس پتانسیل افزایش قند خون رتبه بندی می کند. غذاهایی با شاخص قند خون بالا مانند برنج سفید و نان سفید به راحتی تجزیه می شوند و باعث افزایش قند خون و سطح انسولین بعد از غذا می شوند که به دنبال آن سطح قند خون به سرعت کاهش می یابد. فیجوا به آرامی جذب جریان خون می شود که از کاهش قند، هوس به شیرینی جات و نوسانات خلقی جلوگیری می کند.

**کنترل فشار خون**

این میوه می تواند با داشتن پتاسیم و محتوای کم سدیم به کاهش خطر فشار خون بالا کمک کند. آنها به دلیل داشتن پتاسیم بالا مشهور هستند. یک فیجوا حاوی 418 میلی گرم پتاسیم در مقایسه با تنها 7 میلی گرم سدیم است. این به رگ های خونی کمک می کند تا آرام شوند و فشار خون مناسب را حفظ کنند.

**فیجوا و بیماری های قلبی**

فیبر، ویتامین C، ویتامین B6 و پتاسیم برای بهبود سلامت قلب شناخته شده است. طبق نظر سنجی سلامت و تغذیه، با وجود مزایای افزایش مصرف پتاسیم، 4700 میلی گرم پتاسیم توصیه شده توسط بسیاری از افراد در ایالات متحده دریافت نمی شود. یک مطالعه نشان داد افرادی که روزانه 4069 میلی گرم پتاسیم مصرف می کردند در مقایسه با افرادی که کمتر از 1000 میلی گرم در روز مصرف می کردند، 49 درصد کمتر در معرض مرگ ناشی از بیماری قلبی بودند.

همچنین، فیبر اضافی باعث کاهش کلسترول “بد” چگالی پایین (LDL) و افزایش کلسترول “خوب” لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 می شود.

**مبارزه با عفونت**

یک فنجان فیجوا حاوی 82 درصد از ویتامین C مورد نیاز روزانه در هر فنجان است. ویتامین C یک آنتی اکسیدان طبیعی قوی محلول در آب است که به بدن در برابر عوامل عفونی مقاومت نشان می دهد و رادیکال های آزاد ایجاد کننده سرطان را در بدن از بین می برد.

**خواص آنتی اکسیدانی**

یک فنجان فیجوا حاوی 10 درصد منگنز است که در برخی از آنزیم های مهم در نقش آنتی اکسیدانی، عامل مشترک است. به عنوان مثال، برخی از آنزیم ها، رادیکال های آزاد تولید شده در میتوکندری را خنثی می کنند، میتوکندری ها کارخانه های تولید انرژی در سلول های ما هستند، که به منگنز نیاز دارند.

**بهبود تمرکز و حافظه با فیجوا**

چندین جزء از فیجوا، مانند پتاسیم، فولات  و آنتی اکسیدان های مختلف به عنوان مواد تقویت کننده حافظه شناخته شده است. فولات باعث کاهش ابتلا به بیماری آلزایمر می شود. تحقیقات مشخص کرده است که ارتباط پتاسیم با افزایش جریان خون در مغز و افزایش شناخت ، تمرکز و فعالیت عصبی وجود دارد.

همچنین، فیجوا حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین B6 است. کمبود آن افسردگی و حالت تهوع را نشان داده است. مطمئن باشید که این میوه را زیاد مصرف نمی کنید. مقدار بالایی ویتامین B6 برای بزرگسالان بالای 18 سال 100 میلی گرم تعیین شده است، اما بزرگسالان به این مقدار نیاز ندارند مگر اینکه توسط پزشک تجویز شود.