

المحاضرة العاشرة

فوائد الفواكه والخضراوات للجسم:.

الفواكه والخضراوات تُعدّ الفواكه والخضراوات جزءاً مهماً لصحة الجسم، والمحافظة عليه من الإصابة بالأمراض المختلفة، فهي تحتوي على الكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية لنموّ وبناء الجسم؛ حيث إنه يوصى بتناول خمس حصص من الخضراوات، وحصتين من الفواكه يومياً، فالحصّة الواحدة تساوي كوباً من الخضراوات الطازجة، أو نصف كوب من الخضراوات المسلوقة، والحصّة الواحدة من الفواكه تساوي تقريباً فاكهة متوسطة الحجم، وهناك أنواع كثيرة ومختلفة من الفواكه والخضراوات، كما أنّ هناك العديد من الطرق المختلفة لطبخها وتقديمها، وسنتعرف في هذا المقال على أهمية الفواكه والخضراوات للجسم.



فوائد الفواكه والخضراوات للجسم:.

تحتوي الفواكه والخضراوات على العديد من الفيتامينات والمعادن المفيدة للصحة، كما أنّها تحتوي على مستويات منخفضة من الدهون، والملح، والسكر، وتُعدّ مصدراً جيّداً للألياف الغذائية؛ ممّا يجعلها جزءاً من النظام الغذائي المتوازن، ونمط الحياة الصحي، وبالإضافة إلى ذلك فإنّ الفواكه والخضراوات تُعدّ غنيّةً بالعديد من الفيتامينات، ومنها فيتامين أ؛ والذي يكون على شكل بيتا كاروتين، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، وحمض الفوليك؛ وهو أحد أنواع فيتامينات ب، والذي يقلل مستويات الهوموسيستين (بالإنجليزية Homocysteine: في الدم، وهي مادة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية) (بالإنجليزية Coronary heart disease:، كما أنّها تحتوي على العديد من المعادن مثل المغنيسيوم، والزنك، والفوسفور، كما تجدر الإشارة إلى أنّ الفواكه والخضراوات تحتوي كيميائيات نباتية، أو ما يُعرف بالفيتوكيميكال (بالإنجليزية Phytochemicals:، وهي مركبات تساعد على حماية الجسم من بعض الأمراض، بحسب ما وجدت الدراسات.

فوائد الفواكه للجسم :-

تُعدّ الفواكه من أكثر الأطعمة الصحية شيوعاً، فهي من الأطعمة الكاملة، ويسهل حملها وإعدادها، كما أنّها توفر العديد من الفوائد الصحية للجسم، ونذكر من هذه الفوائد ما يأتي:

- 1- تزيد من الشعور بالشبع؛ حيث إنّ الفواكه تحتوي على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية المهمّة، والفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، والماء، والألياف، وخاصة الألياف القابلة للذوبان، والتي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول، وإبطاء عملية امتصاص الكربوهيدرات، كما أنّها تزيد الإحساس بالشبع، وتساعد أيضاً على خسارة الوزن أيضاً.
- 2- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتات الدماغية، ومرض السكري من النوع الثاني، ويرتبط ذلك بتناول كميات كبيرة من الفواكه، فقد أشارت عدة دراسات إلى أنّ كلّ حصة واحدة من الفواكه تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 7%، كما أشارت دراسة أخرى إلى أنّ تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات قلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لدى النساء بنسبة 6 ٤%، وبالإضافة إلى ذلك فقد وجدت إحدى الدراسات إلى أنّ زيادة تناول الفاكهة يخفض ضغط الدم، ويقلل الإجهاد التأكسدي، ويحافظ على المستويات الطبيعية للسكر في الدم لدى مرضى السكري.
- 3- تساعد على خسارة الوزن، فهي تحتوي على سعرات حراريّة منخفضة، كما أنّها تعزز الشعور بالشبع عند تناولها؛ حيث إنّ الفاكهة مثل التفاح والبرتقال تُعدّ من أعلى الأطعمة التي تم اختبارها بمؤشر الشبع، وهو مقياس لمقدار الشعور بالشبع بعد تناول الأطعمة المختلفة.

فوائد الخضراوات للجسم :-

تُعدّ الخضراوات في الغالب منخفضة السعرات الحرارية، وغنيّةً بالفيتامينات، والمعادن، والألياف، كما أنّها توفر العديد من الفوائد الصحية الأخرى، مثل قدرتها على مكافحة الالتهابات، وتقليل من خطر بعض الأمراض، ونذكر في الآتي بعض أنواع الخضراوات وفوائدها: [٣]

- 1- السبانخ: حيث إنّ كوباً واحداً من السبانخ يوفر ما نسبته ٥٦% من احتياج الجسم لفيتامين أ، كما أنّه يغطي احتياج الجسم كاملاً من فيتامين ك، ويتميز السبانخ بامتلاكه مركبات مضادة للأكسدة، التي تساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، كما أشارت إحدى الدراسات إلى أنّ الخضار الورقية الداكنة مثل السبانخ تحتوي على نسبة عالية من البيتا كاروتين واللوتين، وهما نوعان من مضادات الأكسدة يرتبط استهلاكهما بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، كما أشارت دراسة أخرى إلى أنّ السبانخ قد يقلل من ضغط الدم؛ مما قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- 2- الجزر: حيث إنّّه يُعدّ غنيّاً بالبيتا كاروتين، والذي يتحوّل داخل الجسم إلى فيتايمين أ، كما أنّه يمتلك خصائص مضادّة للأكسدة، ويُعدّ المركب المسؤول عن إعطاء الجزر لونه البرتقالي، وقد يساعد البيتا كاروتين على تقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة، وسرطان البروستاتا، وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أنّ كلّ حصة أسبوعية من الجزر تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة ٥%، وفي دراسة أُجريت على المدخنين وُجد أنّ تناول الجزر أسبوعياً قلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة، وذلك بالمقارنة مع المدخنين الذين لم يتناولوا الجزر.
- 3- البروكلي: ويُعدّ غنيّاً بفيتامين ك، وفيتامين ج، وحمض الفوليك، والمنغنيز، والبوتاسيوم، والمركبات المحتوية على الكبريت المسماة بالغلوكوسينولات (بالإنجليزية: Glucosinolate)؛ والسلفورافان؛ وهو منتج ثانوي للغلوكوسينولات، كما أنّ له تأثيرات وقائيّة تقلل خطر الإصابة بالسرطان، وفي دراسة أُجريت

على الفئران وُجد أنه يقلل حجم وعدد خلايا سرطان الثدي، كما وُجد في دراسةٍ أخرى أُجريت على الحيوانات وُجد أنّ تناول البروكلي قلّل من الإجهاد التأكسدي في القلب.

٤- الثوم: فهو يحتوي على الأليسين، وقد أشارت الدراسات إلى أنه يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، ويعزز من صحة القلب، وفي دراسةٍ أُجريت على فئرانٍ مصابةٍ بالسكري تمّ إعطائهم زيت الثوم، لوحظ انخفاض مستويات السكر في الدم، وتحسن في حساسية الإنسولين، كما أشارت دراسةٌ أخرى إلى أنّ الثوم يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الكلّي، والدهون الثلاثية، والكوليسترول الضار، وزيادة مستويات الكوليسترول النافع.

٥- البازيلاء الخضراء: فهي غنيّة بالبروتينات، وفيتامين ج، وفيتامين أ، وفيتامين ك، وفيتامين ب٢، وفيتامين ب١، وفيتامين ب٣، وحمض الفوليك، بالإضافة إلى الألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي، من خلال تعزيز البكتيريا النافعة في الأمعاء

الفوائد العلاجية لفاكهة الرمان لأعضاء الجسم .:



الرمان: Punica granatum

نبات الرمان المعروف علمياً باسم (Punica granatum) هو عبارة عن شجيرة قائمة متفرعة ارتفاعها ١,٥ متر أو شجرة صغيرة بارتفاع ٣-٥ أمتار بجذع منحنٍ وفروع، موطنها الأصلي هو قارة آسيا، وتنتشر حالياً في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وتصل إلى جنوب ولاية تيرول، وجنوب أفريقيا، والشرق الأدنى، وجنوب آسيا، والصين، وأستراليا، والولايات المتحدة الأمريكية، وجنوب أمريكا، وتستعمل العديد من أجزاء شجرة الرمان وثمارها للأغراض العلاجية (١)، كما أنه يزرع في المناطق القاحلة بسبب قدرته على التكيف مع الظروف المناخية الصعبة، ويحتلّ الرمان مكانة خاصة عند المسلمين بسبب ذكره في القرآن الكريم، حيث إنه ذكر أنّ الرمان من الثمار الموجودة في الجنة، كما أنه ذكر مرتين كمثال على حسن خلق الله. تتميز فاكهة الرمان بطعمها المميز ولونها

الذي يضيف شكلاً مشهياً للأطعمة والعصائر، ويجب الحرص على تناول الرمان أو شرب عصيره الطبيعي ١٠٠% وتجنب شراء المنتجات المحتوية على الأصباغ والسكر والنكهات لضمان الحصول على فوائده (٦)، حيث إنه يعتبر غذاءً آمناً (٥)، وسوف نتحدث في هذا المقال عن ثمرة الرمان المأكولة وفوائدها الصحية.

التركيب التغذوي والمواد الفعالة في الرمان .:

يمثل الجدول التالي تركيب ١٠٠ غم من الجزء المأكول من الرمان:

العنصر الغذائي	القيمة
الماء	٧٧,٩٣ غم
الطاقة	٨٣ سعرة حرارية
البروتين	١,٦٧ غم
الدهون	١,١٧ غم
الكربوهيدرات	١٨,٧٠ غم
الألياف الغذائية	٤,٠ غم
مجموع السكريات	١٣,٦٧ ملغم
الكالسيوم	١٠ ملغم
الحديد	٠,٣ ملغم
المغنيسيوم	١٢ ملغم
الفسفور	٣٦ ملغم
البوتاسيوم	٢٣٦ ملغم
الصوديوم	٣ ملغم
الزنك	٠,٣٦ ملغم
فيتامين ج	١٠,٢ ملغم
الثيامين	٠,٠٦٧ ملغم
الريبوفلافين	٠,٠٥٣ ملغم
النياسين	٠,٢٩٣ ملغم
فيتامين ب٦	٠,٠٧٥ ملغم
الفولات	٣٨ ميكروغرام
فيتامين ب١٢	٠ ميكروغرام
فيتامين أ	٠ وحدة عالمية
فيتامين هـ	٠,٠٦ ملغم
فيتامين د	٠ وحدة عالمية
فيتامين ك	١٦,٤ ملغم
الكافيين	٠ ملغم
الكوليسترول	٠ ملغم

يحتوي الرمان على العديد من المركبات الكيميائية النباتية المعروفة بالفيتوكيميكال (Phytochemicals) التي تحمل العديد من الخواص العلاجية، حيث إن التركيب الكيميائي لعصير الرمان يشمل كل من الفركتوز، والسكروز، والجلوكوز، وبعض الأحماض العضوية مثل حمض الأسكوربيك (الفيتامين ج) وحمض الستريك،

والفيوماريك، والماليك، بالإضافة إلى كميات بسيطة من جميع الأحماض الأمينية، وخاصة البرولين، والمثيونين، والفالين، وهو مصدر غنيّ بالمركبات متعدّدة الفينول، وتحديدًا مركبات التانين (Tannins) ومركبات الفلافونويد (Flavonoids)، والتي تمنحه خواصّه العلاجية، في حين تحتوي بذوره البيضاء على زيت غنيّ بحمض البيونيسيك (Punicic acid) وبعض مركبات الإستروجين النباتيّة التي تشابه إلى حد كبير الستيرويدات الموجودة في جسم الإنسان .

الفوائد الصحية للرمان:.

يمنح تناول الرمان العديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان، وتشمل هذه الفوائد ما يلي:

- 1- النشاط المضاد للأكسدة: يحتوي الرمان على مضادات أكسدة التي وجد لها نشاطٌ مقاومٌ للأكسدة يتفوق بثلاث مرّات على ذلك الناتج من مستخلص الشاي الأخضر، وتحارب مضادات الأكسدة أمراض السرطان، وأمراض القلب، والشرابين، والأمراض الالتهابية وغيرها، وقد وجد أنّ عصير الرمان يقلل من تنشيط المواد المسرطنة ويحمي الخلايا، كما وجد أنّ له تأثيرات وقائية من أمراض القلب والأوعية الدموية تشمل خفض الكوليسترول الكليّ والكوليسترول السيئ وضغط الدم وغيرها (٣).
- 2- النشاط المضاد للالتهاب: تعتبر استجابات الجسم الالتهابية الحادة عمليات مفيدة في وقاية الأنسجة من الضرر، ولكن استمرار الحالة الالتهابية في الجسم ترفع من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض الأمعاء الالتهابية والسرطان، ووجد للرمان نشاط مضاد للالتهاب عن طريق العديد من الميكانيكيات (٣).
- 3- النشاط المضاد للسرطان: وجد للرمان نشاط مضاد للعديد من أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا والثدي والقولون والرئة (٣)، حيث وجد أنّه يمكن استعمال الرمان في علاج سرطان البروستاتا بسبب دوره في تثبيط نمو خلايا هذا السرطان وتحفيز موتها، كما وجد له تأثيرات على العديد من ميكانيكيات نمو خلايا سرطان الرئة والقولون، ووجدت بعض الدراسات التي أجريت على فئران التجارب خصائص كيميائية لزيت بذور الرمان ضد خلايا السرطان تشمل تأثيره على سرطان الجلد (٢)، كما وجدت العديد من الدراسات قدرة للرمان على منع تكون الأوعية الدموية الجديدة والتي تحتاجها الأورام السرطانية، الأمر الذي يعتبر أحد ميكانيكيات مقاومته للسرطان (٣).
- 4- مقاومة أمراض القلب والأوعية الدموية: كما ذكرنا أعلاه، فإنّ التأثيرات المضادة للأكسدة للرمان تساعد في الوقاية من أمراض القلب والشرابين وتخفف من العديد من عوامل خطورتها، مثل ضغط وكوليسترول الدم، كما وجد لحمض البيونيسيك (Punicic acid) ، المكون الرئيسي لزيت بذور الرمان، تأثيرات مضادة لتصلّب الشرايين ، ووجدت بعض الدراسات الأولية أنّ شرب عصير الرمان يحافظ على شرايين الرقبة من تراكم الدهون، كما وجدت الدراسات الأولية أنّ
- 5- عصير الرمان يحسّن من تدفق الدم إلى القلب، ولكن لم يوجد له قدرة على منع تضيق الأوعية الدموية في القلب. تقترح بعض الدراسات الأولية تناول شرب عصير الرمان لمدة شهر فهو يحسّن من وظائف الأوعية الدموية في المراهقين المصابين بالمتلازمة الأيضية.
- 6- يمكن أن يكون لزيت بذور الرمان تأثيرات مضادة لمقاومة للسمنة، وفي دراسة أجريت على فئران التجارب، تمّ إعطاء حمية عالية الدهون للفئران لمدة ١٢ أسبوع لتحفيز السمنة ومقاومة الإنسولين، وتمت إضافة ١% من زيت بذور الرمان لهذه الحمية في مجموعة من الفئران، ووجدت النتائج أنّ المجموعة التي تناولت زيت الرمان كانت أقلّ في وزن الجسم ووزن الدهون وحصلت على تحسّن في حساسية الإنسولين مقارنة

بالمجموعة التي لم تتناول زيت الرمان (٢)، كما تقترح بعض الدراسات الأولية أن تناول منتج يحتوي على زيت بذور الرمان ونوع من الطحالب البحرية البنية يخفض من وزن النساء المصابات بالسمنة ومرض الكبد (٥).

٧- وجد للرمان تأثيرات مقاومة لمرض الفصال العظامي (٢).

٨- وجدت بعض الدراسات التي أجريت على فئران التجارب قدرة لمستخلص الرمان في مقاومة مرض التهاب المفاصل الروماتويدي (٢).

٩- وجد للرمان خواص مقاومة للبكتيريا والفطريات (٢).

١٠- وجد لكل من عصير الرمان ومستخلص الرمان وزيته تأثيرات وقائية من تضرر الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية (٢).

١١- وجدت تأثيرات مقاومة لجير الأسنان لغسل الفم بغسول الرمان (٢).

١٢- وجد لعصير الرمان قدرة في تحسين بعض مؤشرات مرض الزهايمر في فئران التجارب (٢). وجد

لاستعمال مستخلص الرمان قدرة على تخفيف الجروح وتحسين الكولاجين (٢).

١٣- وجدت بعض الدراسات الأولية أن شرب عصير الرمان مرتين يومياً مدة ١٥ يوماً يخفف من ألم العضلات بعد التمارين الرياضية في المرفق (٥). تقترح بعض الدراسات الأولية تناول مستخلص معين من الرمان مرتين يومياً ليحسن من شفاء قوة العضلات بعد التمارين الرياضية (٥).

١٤- استعمال مرهم هلامي يحتوي على مستخلصات الرمان على اللثة قد يخفف من أعراض التهاب الفطري في الفم (٥).

١٥- تقترح بعض الدراسات الأولية استخدام الرمان في محاربة دود الأمعاء، والإسهال، والديزنتاريا، والتهاب الحلق، وأعراض انقطاع الطمث عند سن اليأس، ولكن تحتاج هذه التأثيرات إلى المزيد من البحث العلمي (٥).