



ثمرة الورد المسكي تخفض من نسبة دهون البطن

الورد المسكي من أقدم أنواع الورود، يتميز برائحة المسك التي تفوح منه، واستخدمت ثمرته بشكل طبي منذ آلاف السنين نظرا لما لها من فوائد مهمة، ولعل آخرها ما أظهره بحث جديد توصل إلى كونها قد تساعد في المعركة ضد السمنة.

أظهرت الدراسات على الحيوانات في وقت سابق أن مستخلص ثمر الورد المسكي يمنع من زيادة الوزن ويقلل من الدهون الحشوية داخل جسم الإنسان.

قرر باحثون يابانيون معرفة ذلك، فأجروا دراسة عشوائية على مدى 12 أسبوعا، على 32 شخصا متطوعا لهم مؤشر كتلة الجسم (body mass index) أكثر من 25 وأقل من 30. مؤشر كتلة الجسم في هذا المدى يعد وزنا زائدا ولكن هؤلاء لا يعانون من السمنة المفرطة.

كل يوم يتلقى المتطوعون قرص مضغ إما وهميا أو يحتوي على 100 ملجم من مستخلص ثمر الورد المسكي. وخلال الدراسة، لم يُجرِ المشاركون أية تغييرات على وجباتهم الغذائية أو السرعات الحرارية الخاصة بهم، فقام الباحثون بقياس الدهون في منطقة البطن (تحت الجلد والدهون الحشوية)، وبقياس نسبة الدهون في الجسم، وكذا بقياس الوزن، ومؤشر كتلة الجسم في أوقات مختلفة أثناء التجربة.

في الأسبوع 12 انخفضت نسبة الدهون في منطقة البطن والدهون الحشوية، وانخفض وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم بشكل ملحوظ في كل أفراد المجموعة التي تناولت مستخلص ثمر الورد المسكي، انخفض بالمقارنة مع قياساتهم السابقة وبالمقارنة مع مجموعة الدواء الوهمي. نسبة الدهون في الجسم في مجموعة ثمر الورد أيضا انخفضت مقارنة مع أرقام خط الأساس، وبالمقارنة مع مجموعة الدواء الوهمي.

قد يكون مستخلص ثمر الورد المسكي مفيدا كمكمل غذائي للحد من دهون البطن بأمان لمن يعانون من السمنة المفرطة. لذا قال الباحثون أنه من خلال الحد من الدهون الحشوية، يمكن أن نتوقع أيضا أن مستخلص ثمر الورد المسكي يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. توضح الدراسات أن مكملات ثمار الورد المسكي تخفف من آلام أسفل الظهر المزمنة، كالتهاب المفاصل في الركبة وفي الفخذ، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

المستخلص المستخدم في الدراسة يتضمن 0.1% من **tiliroside** أحد المكونات الرئيسية في بذور ثمر الورد. وأشار الباحثون إلى أن **tiliroside** يسرع التمثيل الغذائي للدهون ويحسن إزالة الجلوكوز. وهو يحول دون تراكم الدهون في الأنسجة، وفي الوقت نفسه يحفز حرق الدهون. مركب **Tiliroside** أيضا له خصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للأكسدة، ومضادة للبكتيريا.

يعد ثمر الورد المسكي الطازج مصدراً غنياً بفيتامين C الطبيعي، فمائة جرام من ثمار الورد المسكي يمكن أن تحتوي على 1700-2000 ملليجرام من فيتامين C بينما ثمرة البرتقال تحتوي على ما يقارب فقط 50 ملجم لكل 100 جرام من الثمرة. ونتيجة لذلك، غالباً ما تستخدم ثمر الورد كمكمل غذائي لتعزيز نظام المناعة، ولمنع أو علاج نزلات البرد. بل هو غني أيضاً بمحتواه من فيتامين A والكالسيوم، والحديد، وفيتامين E والسيلينيوم والمنغنيز، وفيتامينات B المركب.

تستخدم ثمار الورد المسكي في صناعة المربى والعصائر، وغيرها من المشروبات، هذا وتستخدم أيضاً في تحضير الشاي العشبي.

المراجع: 1 2

الصورة: [Wikipedia](#)