



سلسلة تعرف على غذائك: الجزر

التدخين والجزر؟ ما العلاقة بين الجزر والأسبيرين؟ هل ألوان الخضار والفواكه لها دلالات علاجية؟ الجزر يقوي البصر، هل هذا صحيح؟ وماذا يمكن قوله بخصوص الجزر والذاكرة؟

تعرف على هذه الأسئلة وغيرها حصريا على سلسلة تعرف على غذائك.

الجزر ✖

الإسم العلمي: *Daucus carota*

الاسم الشائع: الجزر

المكونات

الفيتامينات: فيتامين (أ)، الثيامين، الفيتامين (ج) ...

معادن وأملاح: الكالسيوم، المغنيزيوم، الحديد، فوسفور ...

الفوائد الصحية للجزر

مضاد الأكسدة

علاوة على فيتامين (ج)، تحتوي جميع أنواع الجزر على كميات مهمة أخرى من مضادات الأكسدة، وفيما يلي استعراض لأبرز هذه المضادات:

الكاروتينات: بيتا كاروتين وألفا كاروتين و اللوتين

أحماض الهيدروكسي سيناميك: حمض البن، حمض الكوماريك، حمض الفيروليك،

الأنتوسيانينين: السيانينين، المالفيدين

أمراض القلب والشرايين

نظرا لغناه بمضادات الأكسدة فلا غرابة البتة، أن نجد العديد من الدراسات قد انهمكت في دراسة تأثيراته الإيجابية على القلب والشرايين. وهنا نذكر مثلا إحدى الدراسات التي أجريت في هولندا وقد تتبع المشاركون فيها لمدة عشر سنوات. وعمدت هذه الدراسة إلى تقسيم الخضر والفواكه حسب اللون. وأبدى الباحثون اهتماما كبيرا بأربعة تصنيفات للألوان: الأخضر، البرتقالي/الأصفر، الأرجواني/الأحمر، الأبيض. وقد برز من بين هذه التشكيلات الأربع، أن التشكيلة ذات اللون (البرتقالي/الأصفر) أكثر الأغذية وقاية من أمراض القلب والشرايين. ومن بين هذه المجموعة وجدوا بأن الجزر أكثرها وأقدرها على إبعاد مخاطر الإصابة [1].

الوقاية من السرطانات

تلعب مضادات الأكسدة، ومن بينها البيتا كاروتين، دورا محوريا في الوقاية من السرطان، حيث خلص الباحثون إلى أن المدخنين الذين يتناولون الجزر أكثر من مرة في الأسبوع تقل مخاطر إصابتهم بسرطان الرئة بشكل ملحوظ [2]. كما أن البيتا كاروتين تقي من سرطان البروستات [3]. ليس هذا فحسب بل إنه يقلل من مخاطر الإصابة من سرطان القولون [4].

النظر

قد يؤدي العوز (النقص الحاد) في فيتامين (أ) إلى إلحاق أضرار كبيرة على مستوى المستقبلات الضوئية للعين، ومن ثم فإن تناول الكاروتين بيتا لربما قد يحمي البصر بشكل كبير. لكن تظل الدراسات التي أجريت لربط العلاقة بين صحة البصر والجزر قليلة.

صحة الدماغ

حيث أثبت بعض الباحثين أن الجزر يمكن أن يلعب دورا هاما مساعدا في إدارة الاختلالات الإدراكية، وتحسين قدرات الذاكرة [5]

الجزر لصحة الكبد

حيث نجد أن مكونات الجزر يمكن بشكل أو بآخر أن تحمي الكبد من المواد الكيميائية التي تهدد سلامته [6].

مضاد للالتهابات

حيث يتميز الجزر بخصائص مضادة للالتهابات عن طريق كبح أنزيم (Cyclooxygenase) تضاهي عمل الأسبيرين [7].

المراجع:

1. Oude Griep, L.M., et al., Colours of fruit and vegetables and 10-year incidence of CHD. British Journal of Nutrition, 2011. 106(10): p. 1562-1569.
2. PISANI, P., et al., Carrots, green vegetables and lung cancer: a case-control study. International journal of epidemiology, 1986. 15(4): p. 463-468.
3. Wu, K., et al., Plasma and Dietary Carotenoids, and the Risk of Prostate Cancer A Nested Case-Control Study. Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention, 2004. 13(2): p. 260-269.
4. Okuyama, Y., et al., Inverse associations between serum concentrations of zeaxanthin and other carotenoids and colorectal neoplasm in Japanese. International journal of clinical oncology, 2014. 19(1): p. 87-97.
5. Vasudevan, M. and M. Parle, Pharmacological evidence for the potential of *Daucus carota* in the management of cognitive dysfunctions. Biological and Pharmaceutical Bulletin, 2006. 29(6): p.

1154-1161.

6. Bishayee, A., A. Sarkar, and M. Chatterjee, Hepatoprotective activity of carrot (< i> *Daucus carota*</i> L.) against carbon tetrachloride intoxication in mouse liver. *Journal of ethnopharmacology*, 1995. 47(2): p. 69-74.

7. Momin, R.A., D.L. De Witt, and M.G. Nair, Inhibition of cyclooxygenase (COX) enzymes by compounds from *Daucus carota* L. seeds. *Phytotherapy Research*, 2003. 17(8): p. 976-979