



## من أفضل البذور فائدة لصحة جسم الإنسان

وجود البذور في الطبيعة مختلف من حيث الحجم والشكل واللون. البذرة نبات جنيني ومصدر التغذية للجنين. يبذل النبات جهودا كبيرة لإنتاج البذور وتعبئتها بتركيزات عالية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والزيوت الأساسية والأنزيمات الكامنة. إن تناول البذور يعد وجبة خفيفة ذات جودة عالية، ومغذية. دعونا نلقي نظرة على أكثر البذور فائدة لصحة الإنسان وعلى كيفية استهلاكها.

البذور غذاء حي، لذلك من المستحيل أن نأكل البذور الخام ولا نستمد منها التغذية الصحية، ذلك إن العديد من البذور تكون صالحة للأكل، وإن غالبية السعرات الحرارية التي يحتاجها الإنسان تأتي من البذور، وخاصة من البقوليات والمكسرات. كما توفر البذور معظم زيوت الطبخ، والعديد من المشروبات والتوابل وبعض الإضافات الغذائية المهمة. في البذور المختلفة يوفر كل من الإندوسبرم و الجنين معظم المواد الغذائية. وتختلف البروتينات المخزنة في الجنين والإندوسبرم في محتواها المكون من الأحماض الأمينية والخصائص الفيزيائية .

### كيفية أكل البذور

هناك طريقة واحدة فقط للحصول على المغذيات من البذور بشكل صحي وهو تناولها في صورتها الخام. بمجرد تعرض البذور للحرارة، فإنها قد تنتج مواد سامة وتفقد الفيتامينات، والزيوت الفائدة الموجودة بها. إذا حُمصت البذور، ينتقل تصنيفها من طعام حي إلى غذاء ميت. لا يوجد نوع من البذور على وجه الأرض يمكن أن يتحمل التحميص دون تكسير وفقد المكونات الغذائية بها.

فيما يلي بعض أشهر البذور إفادة لصحة الإنسان

### بذور الشيا

بعض الحقائق عن بذور الشيا Chia seeds:

- تحتوى على 2.5 ضعف البروتين في الفاصوليا
- تحتوى على 3 أضعاف مضادات للأكسدة أكثر من التوت
- تحتوى على 3 أضعاف الحديد في السبانخ
- تحتوى على 6 أضعاف الكالسيوم في الحليب

- تحتوي على 7 أضعاف فيتامين C في البرتقال

- تحتوي على 8 أضعاف أوميغا 3 الموجود في سمك السلمون

- تحتوي على 10 أضعاف الألياف الموجودة في الأرز

- تحتوي على 15 ضعف المغنيسيوم الموجود في القرنبيط

البذور غنية بالفيتامينات والمعادن، وهي مصدر ممتاز للألياف والبروتين والمواد المضادة للأكسدة، كما أنها أغنى مصدر نباتي من الأحماض الدهنية أوميغا 3. استهلاك بذور شيا يمكن أن يساعد في الحد من آلام المفاصل، وأن يساعد في إنقاص الوزن، ومنح دفعة من الطاقة والحماية ضد أمراض خطيرة مثل السكري وأمراض القلب. البذور خالية من الجلوتين، وهذا يجعلها مغرية للأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية بسبب الجلوتين.

ذكرت دراسة جديدة من جامعة الأبالاش وجامعة ولاية كارولينا الشمالية أن استهلاك بذور الشيا قد يزيد من مستويات أوميغا 3 طويل السلسلة في الدم بنسبة 30%. بذور الشيا مصدر لحمض ألفا لينولينيك (ALA) وهو نوع من حمض أوميغا 3 الدهني قصيرة السلسلة، في حين أن الأسماك هي مصدر للأحماض الدهنية طويلة السلسلة حمض EPA (eicosapentaenoic) وحمض DHA (docosahexaenoic). لقد ربطت مجموعة من الأبحاث بين استهلاك EPA و DHA وصحة القلب، وتحسين وظيفة الدماغ وغيرها من الفوائد الصحية المحتملة مثل علاج الاكتئاب أو التهاب المفاصل الروماتويدي، واقترحت الدراسات الحالية أن حمض ألفا لينولينيك ALA الموجود في بذور الشيا له دور في إعادة التوزيع المرتبط بحماية القلب والكبد.

### بذور القنب

تحتوي بذور القنب HEMP SEEDS على ما يلي :

- جميع الأحماض الأمينية (20 حمض)، بما في ذلك الأحماض الأمينية التسعة الأساسية (EAAs) التي لا يمكن لأجسامنا أن تنتجها.

- نسبة عالية من البروتينات البسيطة التي تعزز المناعة وتقضي على السموم.

- التغذية على بذور القنب يمكن أن تساعد (إن لم تُشَف) الأشخاص الذين يعانون من أمراض نقص المناعة. يدعم هذا الاستنتاج من خلال حقيقة أن بذور القنب قد استخدمت لعلاج نقص التغذية الناجم عن مرض السل، وهو مرض يتسبب في تدهور الجسم

- تعد أعلى مصدر نباتي طبيعي يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية، بكميات تفوق الكميات الموجودة في بذور الكتان أو أي نوع من المكسرات أو زيت البذور.

- تحتوي على نسبة مثالية (3:1) من أوميغا 6 : حمض اللينوليك وحمض أوميغا 3 : اللينولينيك المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية والمساهمة في تعزيز نظام المناعة.

- بها محتوى بروتيني عالٍ من مصدر نباتي ويعد سهل الهضم.

- تحتوي على مصدر غني من المغذيات النباتية، والعناصر الواقية من الأمراض وذات الفوائد لتقوية المناعة، والشرايين والأنسجة والخلايا والجلد والميتوكوندريا .

- بذور القنب تعد أغنى مصدر معروف من الأحماض الدهنية الأساسية غير المشبعة.

أفضل طريقة لضمان حصول الجسم على ما يكفي من الأحماض الأمينية التي تخلق الجلوبيولين هو تناول الأطعمة التي تحتوي على بروتينات الجلوبيولين. بروتين بذور القنب يحتوي على 65٪ من الجلوبيولين ، وأيضا كميات من الألبومين، وهذا البروتين متاح بسهولة في شكل يشبه إلى حد كبير ذلك الموجود في بلازما الدم. تناول بذور القنب يمد الجسم بجميع الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة للحفاظ على الصحة، وتوفر الأنواع والكميات اللازمة من الأحماض الأمينية التي يحتاجها. تناول بذور القنب يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من أمراض نقص المناعة، ويدعم هذا الاستنتاج من خلال حقيقة أن بذور القنب كانت تستخدم لعلاج نقص التغذية الحاد الناجم عن الإصابة بالسل.

## حب الرمان

الرمان مصدر غني بالمواد المضادة للأكسدة. لذلك، فإنه يساعد على حماية خلايا الجسم من الشوارد الحرة، التي تسبب الشيخوخة المبكرة.

ببساطة، فإن عصير الرمان يضح الأكسجين في الدم، وإن المواد المضادة للأكسدة تحارب الشوارد الحرة وتمنع جلطات الدم، وهذا يساهم في تحسين مستويات الأوكسجين في الدم كما يساعد على تدفقه بانسيابية داخل الجسم .

الرمان عالي المحتوى من مادة البوليفينول بشكل مميز، وهو أحد أنواع مضادات الأكسدة التي تساعد على التقليل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب . في الواقع ، عصير الرمان، الذي يحتوي على التانينات المعززة للصحة، والأنثوسيانين، وحمض ellagic له أنشطة مضادة للأكسدة أعلى من الشاي الأخضر . الرمان مع بذوره الصالحة للأكل عالية المحتوى من فيتامين C والبتوتاسيوم يخفض من السرعات الحرارية ، وهو مصدر جيد للألياف .

خصائص الرمان المضادة للأكسدة تمنع الكوليسترول منخفض الكثافة من الأكسدة، وهذا يعني أساسا أن الرمان يمنع تصلب جدران الشرايين لوجود الدهون الزائدة . فى دراسة بجامعة نابولي بإيطاليا، الفئران التي غذيت بعصير الرمان كانت قادرة على الحد بشكل كبير من حدوث تصلب الشرايين، بحوالى 30 ٪ على الأقل.

من الفوائد الصحية للرمان تقليل الضرر على الغضروف لمن يعانون من التهاب المفاصل. هذه الفاكهة لديها القدرة على تقليل الالتهابات كما تحارب الأنزيمات التي تدمر الغضروف.

## بذور الكتان

الألياف الغذائية فى بذور الكتان FLAX SEEDS تحد من ارتفاع مستويات الدهون فى الدم وتجعل الشهية عند آكلها معتدلة . قرر باحثون من جامعة كوبنهاجن أن ألياف الكتان تحد الشهية وتساعد على فقدان الوزن.

زرع الكتان منذ عدة قرون، واحتفى به الناس في جميع أنحاء العالم نظرا لفائدته. كتب أبقراط حول الكتان قائلا: إنه يستخدم للتخفيف من آلام البطن. هذا ونجد الإمبراطور شارلمان الفرنسي كحان يفضل بذور الكتان لدرجة أنه أصدر قوانين تلزم باستهلاكه.

ومن المقرر أن الفوائد الصحية الرئيسية من بذور الكتان نتيجة لمحتواها الغني من حمض ألفا- لينولينيك (ALA) والألياف الغذائية، والقشور lignans.

والحمض الدهني الأساسي ألفا- لينولينيك يعتبر مضادا قويا للالتهابات ، ويحد من إنتاج العوامل التي تعززها كما يخفض من مستويات بروتين C التفاعلي (CRP) فى الدم . من خلال تأثير الحمض الأميني والقشور، تبين أن الكتان يمنع نمو الأورام في الحيوانات ويمكن أن يساعد في الحد من خطر السرطان لدى البشر.

القشور تعد مركبا نباتيا ، له آثار تشبه هرمون الأستروجين وخصائص مضادة للأكسدة. إن القشور تساعد على تحقيق الاستقرار في مستويات الهرمونات، والحد من أعراض الدورة الشهرية وانقطاع الطمث ، ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا.

كما تعزز الألياف في بذور الكتان وظيفه الأمعاء ، حيث إن ملعقة واحدة من بذور الكتان الكاملة تحتوي على الكثير من الألياف وتعادل نصف كوب من نخالة الشوفان المطبوخ . يمكن لألياف الكتان القابلة للذوبان أن تخفض مستويات الكوليسترول في الدم، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

توفر بذور الكتان المطحونة المزيد من الفوائد الغذائية أكثر من البذور الكاملة، لذا تطحن البذور باستخدام طاحونة القهوة أو الخلاط، وتضاف إلى الحبوب والمخبوزات والعصائر .

### بذور اليقطين

تعد بذور اليقطين من البذور الوحيدة في العالم التي تشكل ظروف قلوية عالية عند تناول الوجبات الغذائية الحمضية.

إضافة بذور اليقطين إلى قائمة الأطعمة الغنية بالبروتين أو تناول 100 جرام من البذور يوميا توفر 54 % من الاحتياجات اليومية من البروتين ، لأن بذور اليقطين مصدر جيد لفيتامين B مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين وحمض البانتوثنيك، وفيتامين B-6 والفولات.

يمكن لبذور القرع أن تساعد في مكافحة الاكتئاب، نتيجة لتوفر L-التربتوفان وهو المكون السري لتعزيز المزاج . هل تعلم أن بذور القرع يمكن أن تمنع تكون حصوات الكلي؟ تشير الدراسات إلى أن بذور القرع يمكن أن تساعد في منع تشكل حصوات الكلي مثل أكسالات الكالسيوم، كما يمكن أن تساعد في مكافحة الطفيليات، وخاصة الدودة الشريطية (مراجع).

### بذور المشمش

قلب بذور المشمش مغذية جدا مثلها مثل معظم المكسرات والبذور ، ومن بين العناصر الغذائية التي تحتويها الأميجدالين، والذي يعرف أيضا باسم فيتامين B17 الذي يهاجم الخلايا السرطانية، ومن ثمّ يمكن أن يساعد في الوقاية من السرطان.

وبصرف النظر عن قلب بذور المشمش، هناك أمثلة أخرى من البذور الغنية بالأميجدالين منها بذور اللوز المر (الأميجدالين طعمه مر – اللوز الحلو لا يحتوي على ذلك – ، وحببات المشمش التي ليست مرة لا تحتوي على ذلك) وبذور التفاح، وبذور العنب، والدخن، والفول و معظم الثمار التوتية، نبات المانيهوت وغيرها من البذور والفاصوليا والبقول والحبوب .

للوقاية، أكد الدكتور ارنست كرييس أستاذ الكيمياء الحيوية الذي أنتج لأول مرة مركب laetrile (أميجدالين مركز) في خمسينات القرن العشرين، أنه إذا تناول الشخص 10 – 12 حبة مشمش يوميا مدى الحياة، فإنها تمنع ما يعادل كارثة تسرب الإشعاع في تشيرنوبيل، وقال إنه من المرجح أن تحمي الجسم من السرطان.

### بذور السمسم

قد تكون بذور السمسم أقدم بذور معروفة عند الإنسان، إذ تعد ذات قيمة عالية نظرا لفوائدها الزيتية الذي يعد من الزيوت الاستثنائية لمقاومة التزنخ.

بذور السمسم ليست مصدرا جيدا للغاية من المنجنيز والنحاس فقط، وإنما هي أيضا مصدر جيد للكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والفوسفور وفيتامين B1 والزنك والألياف الغذائية. بالإضافة إلى هذه العناصر الغذائية الهامة، تحتوي بذور السمسم على مادتين فريدتين هما: سيزامين وسيزامولين. كل من هاتين المادتين تنتمي إلى مجموعة من الألياف المفيدة الخاصة تسمى lignans

وثبت أن لها تأثيرا مخفضا للكوليسترول في الجسم، وتمنع ارتفاع ضغط الدم وتزيد إمدادات فيتامين E في الحيوانات. كما أثبت دور سيزامين لحماية الكبد من التلف التأكسدي.

### بذور عباد الشمس

بذور عباد الشمس هي مصدر ممتاز لفيتامين E وهو مضاد الأكسدة الذائب في الدهون الأساسية للجسم. ينتقل فيتامين E في جميع أنحاء الجسم ويمنع الشوارد الحرة التي من شأنها أن تضر التراكييب التي تحتوي على الدهون، مثل أغشية الخلايا، وخلايا المخ، والكوليسترول.

بذور السمسم تحتوي على محتوى مرتفع من الفيتوستيرولات وهي مركبات موجودة في النباتات التي تحتوي على التركيب الكيميائي الشبيه إلى حد بعيد بالكولسترول، وعندما توجد في النظام الغذائي بكميات كافية، يظن أنها تحد من مستويات الكولسترول في الدم، وتعزز المناعة وتقلل الإصابة ببعض أنواع السرطان.

بذور عباد الشمس هي مصدر جيد من المغنسيوم. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن المغنسيوم يساعد في تقليل حدة الربو، ويخفض ضغط الدم المرتفع، ويمنع الصداع النصفي، وكذلك يحد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

### بذور الكمون

استخدمت بذور الكمون منذ العصور القديمة، وتعرف هذه العشبة التقليدية بفوائدها الصحية واستخداماتها الطبية لمئات السنين.

الكمون مفيد لاضطرابات الجهاز الهضمي كمطهر. البذور غنية بالحديد وتساعد على تعزيز قوة الكبد . يساعد الكمون أيضا في تخفيف أعراض نزلات البرد. إذا كان لديك التهاب في الحلق، حاول إضافة بعض الزنجبيل الجاف إلى مشروب الكمون، للمساعدة في تهدئة الالتهاب.

مشروب الكمون منشط رائع للجسم حتى في حالة سلامته، وقد يزيد من حرارة الجسم مما يجعل عملية الأيض (الاستقلاب) أكثر كفاءة.

ويعد أيضا عشبة مقوية للكلية والكبد وتساعد في تعزيز الجهاز المناعي، ويظن أيضا أن حبوب الكمون يمكنها علاج الربو و التهاب المفاصل .

### بذور العنب

بذور العنب تحتوي على تركيز كبير من فيتامين E والفلافونويد، وحامض اللينوليك والبوليفينول.

مستخلص بذور العنب يحد من أمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم، وذلك عن طريق الحد من أكسدة الدهون. إن الفينول في بذور العنب قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، عن طريق تثبيت تجمع الصفائح الدموية والحد من الالتهابات.

المراجع: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

الصورة: [Wikipedia](#)