

سلسلة تعرف على غذائك: الباذنجان

في هذه الحلقة من سلسلة تعرف على غذائك سنتعرف على:

حقيقة ما يروجه البعض بأن الباذنجان لا فائدة منه...

بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: الباذنجان

الاسم العلمي: (Solanaceae ***Solanum melongena***)

أبرز المكونات:

– بالنسبة لكل 100g نجد:

– أن الباذنجان يمنحك 24kcal من الطاقة

– 1.01 غ من البروتينات

– 0.19 غ من الذهون

– 5.70 غ من الكربوهيدرات

– 9 مغ من الكالسيوم

– 0.24 مغ من الحديد

– 14 مغ من المغنيزيوم

– 230 مغ من البوتاسيوم

– 2.2 مغ من فيتامين س

– 0.039 مغ من (thiamin)

– 0.037 مغ من (riboflavin)

– 0.649 مغ من (niacin)

الفوائد الصحية:

1. مضاد للأكسدة

من بين أهم مضادات الأكسدة الموجودة في الباذنجان، نجد:

- nasunin (delphinidine-3-(p -coumaroylrutinoside)-5-glucoside) anthocyanin

ويعتبر بعض الباحثين أن كأس زهرة الباذنجان من أهم عناصر الباذنجان الغنية بمواد الأكسدة.

(Jung, et al. 2011)

2. مضـــــــــاد للسكري وفرط الضغط

نظرا لغناه بالمواد المضادة للأكسدة فإن الباذنجان يقوم بكبح نشاط α –glucosidase كما أنه يؤثر على نشاط (ACE)[1] ، مما يعطي قاعدة للمعالجة الكيميائية لداء السكري من النوع 2 عن طريق التحكم في امتصاص الكليكوز والخفض من حدة فرط الضغط الدموي المرافق له.

(Kwon, Apostolidis et Shetty 2008)

3. حمـــــــــاية الكبد

حيث لاحظ باحثون بعد معالجتهم لخلايا كبدية بشرية متورمة HepG2 بـ 50 و m g/mL100 من خمسة أصناف من الباذنجان، أن الباذنجان قادر على حماية الخلايا الكبدية من سمية t-BuOOH[2] .

(Akanitapichat, et al. 2010)

4. حمـــــــــاية القلب

حيث خلص مجموعة من الباحثين، في تجارب أجريت على حيوانات، إلى أن الباذنجان يحتوي على مجموعة من المركبات التي تقي القلب، وذلك نظرا لقدرته على الرفع من النشاط البطيني الأيسر، وخفض احتشاء عضل القلب وكذا خفض الموت الخلوي المبرمج لخلايا القلب.

(Das, et al. 2011)

على أمل اللقاء بكم في حلقة جديدة من سلسلة "تعرف على غذائك" نستودعكم الله

المـــــــــراجع:

Akanitapichat, Pannarat, Kallayanee Phraibung, Kwunchai Nuchklang, et Suparichart Prompitakkul. «Antioxidant and hepatoprotective activities of five .eggplant varieties.» *Food and Chemical Toxicology*, 2010: 3017–3021

Das, S., U. Raychaudhuri, M. Falchi, A. Bertelli, P. C. Braga, et Dipak K. Das. «Cardioprotective properties of raw and cooked eggplant (Solanum melongena .L).» *Food Funct*, 2011: 395–9

Jung, Eun-Ju, Myung-Suk Bae, Eun-Kyung Jo, Young-Hong Jo, et Seung-Cheol Lee. «Antioxidant activity of different parts of eggplant.» *Journal of Medicinal Plants .Research*, 2011: 4610-4615

Kwon, Y.-I., E. Apostolidis, et K. Shetty. «In vitro studies of eggplant (Solanum melongena) phenolics as inhibitors of key enzymes relevant for type 2 diabetes .and hypertension.» *Bioresour Technol*, 2008: 2981–8

---

[1] angiotensin I-converting enzyme

[2] tert-Butyl hydroperoxide