



سلسلة تعرف على غذائك : الخيار

يعد الخيار أحد المحاصيل الزراعية الضاربة في جذور التاريخ. فقد عهده أجدادنا الأولون منذ ما يزيد عن 3000 سنة [1].

في هذه الحلقة سنتعرف معا على بعض الخصائص الدوائية لهذه النبتة.



بطاقة تعريفية

الإسم الشائع: الخيار

الإسم العلمي: *Cucumis Sativus L.*

المكونات

يحتوي الخيار على نسبة عالية من الماء (95%)، وعلى طيف متنوع من الفيتامينات (vitamin A، vitamin B، vitamin C، vitamin E، vitamin K) لكنها بنسب متواضعة. كما أن الخيار يُعد مصدرا مهما للمعادن مثل: البوتاسيوم و الكالسيوم و الزنك و النحاس و الحديد و المغنسيوم ...

فوائد الخيار

الخيار مضاد للأكسدة و مضاد للالتهابات

يعد الخيار مصدرا هاما للعناصر الغذائية المضادة للأكسدة التقليدية بما في ذلك "فيتامين س" و "بيتا كاروتين"، والمنغنيز، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على العديد من الفلافونويدات المضادة للأكسدة: كيرسيتين، ابيغنين لوتبولين، وكايمبفيرول...

في دراسات مخبرية أجريت على بعض الحيوانات، أثبت أن مستخلصات الخيار تتميز بقدرات مضادة للأوكسدة مهمة، بما في ذلك زيادة كسح الجذور الحرة وزيادة القدرة المضادة للأوكسدة الشاملة. وقد كشف أيضا من خلال دراسات حيوانية، أن مستخلصات الخيار تقلل الالتهابات غير المرغوب فيها. ويعود السر وراء ذلك إلى كون مركبات الخيار تثبط نشاط أنزيمات ما قبل الالتهاب مثل سيكلوأوكسجيناز (COX-2) و تقلل من إنتاج أكسيد النيتريك في الحالات التي يمكن أن يزيد من احتمال وقوع التهابات مفرطة.

الخيار والسرطان

بفضل مجموعتين من المواد التي يحتوي عليها: الكوكربيتاسين الذي يؤثر على مجموعة من مسارات الإشارات (JAK-STAT و MAPK) الضرورية لتطور السرطان واستمراره [2]. وكذلك بفضل مادة اللجنين [3].

النشاط المضاد للبكتيريا

كشف باحثون، من خلال اختبارات أجروها، عن نشاط مضاد للميكروبات لمكونات الخيار، ضد كل من السراتية الذابلة، الإشيريكية القولونية، العقدية الحرية، المغزلاوية حادة الأبواغ، و الشعريات الآدمة [4].

المراجع:

- 1.Yawalkar, K., *Cucurbitaceous or vine crops*. Vegetable crops of India Agric. Horticultural Publishing House, Nagpur, India, 1985: p. 150-158.
- 2.Lee, D.H., G.B. Iwanski, and N.H. Thoennissen, *Cucurbitacin: ancient compound shedding new light on cancer treatment*. The Scientific World Journal, 2010. **10**: p. 413-418.
- 3.Milder, I.E., et al., *Lignan contents of Dutch plant foods: a database including lariciresinol, pinoresinol, secoisolariciresinol and matairesinol*. British Journal of Nutrition, 2005. **93**(03): p. 393-402.
- 4.Sood, A., P. Kaur, and R. Gupta, *Phytochemical screening and antimicrobial assay of various seeds extract of Cucurbitaceae family*. 2012.