سلسلة تعرف على غذائك: العنب

العنب الأحمر ... ابيضاض الدم

العنب على خط الموت والحياة

بين إذهاب العقل والرفع من القدرات الذهنية

بين غناه بالسكر والحماية من داء السكر

هل بذور العنب مفيدة؟ وماذا عن قشور ثماره؟

بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: العنب

الاسم العلمي: *Vitis Vinifera* (Vitaceae)

أبرز المكونات:

- Flavonoïdes
- tanins
- tartrates
- inositol
- carotènes

- cholines

- سكريات بسيطة

- فيتامينات: ثيامين، ريبوفلافين، حمض النيكوتين، حمض يانتوتينيك، بيريدوكسين، بيوتين، حمض الفوليك ...

- الأملاح المعدنية: الكالسيوم والمغنيسيوم والنحاس والبوتاسيوم ...

الفوائد الصحية:

1) غـــــــــني بمضادات الأكسدة

يمكن تصنيف مضادات الأكسدة الموجودة في ثمار العنب ومنتجاته المختلفة بسبع مجموعات مع مشتقاتها وهي:

	صنف مضادات الأكسدة	المشتقات
1	Flavanols	catechin ، (-)-epicatechin-(+)
2	Hydroxybenzoic acids	gallic acid، protocatechuic acid، syringic acid، vanillic acid، ethyl gallate، ellagic acid
3	Hydroxycinnamic acids	*p*-coumaric acid، *o*-coumaric acid، caffeic acid، ferulic acid
4	Tartaric acid derivatives	caftaric acid، fertaric acid، coutaric acid
5	Proanthocyanidins	procyanidin B1 ، procyanidin B2
6	Phenols	Tyrosol، hydroxytyrosol، 4-ethylguiacol، tryphtophol
7	Flavonols	Kaempferol، quercetin، rhamnetin، isorhamnetin، myricetin، kaempferol-3-O glucoside، isoquercitrin، rutin

- يحتوي العنب الأزرق على كمية من مركبات الفينول ومضادات الأكسدة أكبر من العنب الأحمر. ومن بين أبرز مضادات الأكسدة نجد مركب الكاتشين (Catechin).

(Lutz M, 2011) ، (Lachman, Šulc, Faitová, & Pivec, 2009)

2) حمـــــاية القلب والشرايين

بفضل غناه بمواد مضادة للأكسدة فقد لوحظ أن العنب يعتبر فعال ضد داء القلب الاقفاري[1] مما يدفع للقول بأن العنب يمكن أن يلعب دورا محوريا في حماية القلب.

(Das DK, 1999)

3) مضاد فرط ضغط الدم

يرجع الخبراء خاصية العنب كمضاد لفرط ضغط الدم إلى تأثيره كموسع وعائي وتأثيره المضاد للأكسدة. وقد لاحظ الباحثون أن إعطاء مركب (myricetin) المستخلص من العنب بتركيز 100- 300mg/Kg خلال أربعة أسابيع للفئران يحسن بشكل ملحوظ فرط الضغط لديها، وكذلك يحد من الإجهاد التأكسدي المثار بواسطة)deoxycorticosterone acetate (DOCA).

(Borde P, 2011)

4) مضـــــاد للسرطان

لمركب Proanthocyanidin المستخلص من بذور العنب، خاصية السمية الخلوية اتجاه الخلايا السرطانية لثدي الإنسان MCF-7 والخلايا السرطانية لرئة الإنسان A-427 والخلايا السرطانية الغدية لمعدة لإنسان CRL-1739 وفي نفس الوقت تحفز نمو وديمومة خلايا الغشاء المخاطي العادية للمعدة.

كما وجد أن هذا المركب قادر على حماية الخلايا الكيراتينية للفم من الموت المحقق بفعل تأثير التبغ، كما أنه يوفر حماية ضد موت خلايا الكبد نتيجة تعاطي أدوية معدة للعلاج الكيماوي للسرطان.

(Ye X, 1999) (Bagchi D, 2000) (Bagchi D B. M., 2002)

5) مضـــــــــاد للطفراة (Antimutagenic)

وجد باحثون أن العنب الأحمر له نشاط مضاد للطفرات حيث يقوم بحماية الحمض النووي الناقص الأكسجين DNA من التأثيرات المدمرة للأكسدة، كما أنه في نفس الوقت قادر على القضاء على (HL60) النسل الخلوي لورم ابيضاض الدم عند الإنسان.

(Anter J, 2011)

6) حمـــــــاية الجهاز العصبي

يؤدي تناول مركب Proanthocyanidin المستخلص من بذور العنب، لمدة ثلاثة أشهر إلى خفض الكليكوز في الدم، وإلى خفض مستوى أكسدة الدهون وإلى الرفع من مستوى مركب ((protein sulphydryl (P-SH)) الموجود في منطقة الحُصين (Hippocampus) عند إناث الفئران. علاوة على ذلك فإنه يؤدي إلى الرفع من القدرات الذهنية للفئران البالغة والمتقدمة في السن.

(Balu M, 2005) ، (Devi SA, 2011)

7) مضـــــاد لداء السكري

وجد باحثون أن مستخلصات قشرة ثمرة العنب لها تأثير مخفض لنسبة السكر في الدم، ومضاد لفرط سكر الدم عن طريق الرفع من مستوى حساسية الأنسولين.

(Soares De Moura R, 2002)

على أمل اللقاء بكم في سلسلتنا الحصرية "سلسلة تعرف على غذائك" في لقاء قادم نستودعكم الله

المـــــــــراجع:

Anter J, d. A.-A.-B.-M.-S. (2011). Targets of red grapes: oxidative damage of DNA .and leukaemia cells. *Nat Prod Commun*, 59–64

Bagchi D, B. M. (2000). Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: .importance in human health and disease prevention. *Toxicology*, 187–197

Bagchi D, B. M. (2002). Cellular protection with proanthocyanidins derived from .grape seeds. *Ann N Y Acad Sci*, 260–270

Balu M, S. P. (2005). Age-related oxidative protein damages in central nervous system of rats: modulatory role of grape seed extract. *Int J Dev Neurosci*, .501–507

Borde P, M. M. (2011). Effect of myricetin on deoxycorticosterone acetate .(DOCA)-salthypertensive. *Nat Prod Res*, 1549–1559

Das DK, S. M. (1999). Cardioprotection of red wine: role of polyphenolic .antioxidants. *Drugs Exp Clin Res* , 115–120

Devi SA, C. B. (2011). Grape seed proanthocyanidin lowers brain oxidative stress .in adult and middle-aged rats. *Exp Gerontol*, 958–964

Lachman, J., Šulc, M., Faitová, K., & Pivec, V. (2009). Major factors infl uencing antioxidant contents and antioxidant activity in grapes and wines. *International .Journal of Wine Research*, 101–121

Lutz M, J. K. (2011). Phenolics and antioxidant capacity of table grape (Vitis .vinifera L.) cultivars grown in Chile. *J Food Sci*, C1088–C1093

Soares De Moura R, C. V. (2002). Antihypertensive, vasodilator and antioxidant .effects of a vinifera grape skin extract. *J Pharm Pharmacol*, 1515–1520

Ye X, K. R. (1999). The cytotoxic effects of a novel IH636 grape seed proanthocyanidin extract on cultured human cancer cells. *Mol Cell Biochem*, .99–108

---

[1] هو عبارة عن اضطراب ناتج عن نقص التدفق الدموي لعضلة القلب والمرتبط بالانسداد الجزئي أو الكلي للشرايين التاجية مما يؤثر على تغذية القلب بالاكسجين ويتسبب في تلف العضلة وفقدان قدرتها على ضخ الدم لاجزاء الجسم المختلفة .