



ثمرة الورد المسكي تخفض من نسبة دهون البطن

الورد المسكي من أقدم أنواع الورد، يتميز برائحة المسك التي تفوح منه، واستخدمت ثمرته بشكل طبي منذ آلاف السنين نظرا لما لها من فوائد مهمة، ولعل آخرها ما أظهره بحث جديد توصل إلى كونها قد تساعد في المعركة ضد السمنة.

أظهرت الدراسات على الحيوانات في وقت سابق أن مستخلص ثمر الورد المسكي يمنع من زيادة الوزن ويقلل من الدهون الحشوية داخل جسم الإنسان.

قرر باحثون يابانيون معرفة ذلك، فأجروا دراسة عشوائية على مدى 12 أسبوعا، على 32 شخصا متطوعا لهم مؤشر كتلة الجسم (body mass index) أكثر من 25 وأقل من 30. مؤشر كتلة الجسم في هذا المدى يعد وزنا زائدا ولكن هؤلاء لا يعانون من السمنة المفرطة.

كل يوم يتلقى المتطوعون قرص مضغ إما وهميا أو يحتوي على 100 ملجم من مستخلص ثمر الورد المسكي. وخلال الدراسة، لم يُجرِ المشاركون أية تغييرات على وجباتهم الغذائية أو السرعات الحرارية الخاصة بهم، فقام الباحثون بقياس الدهون في منطقة البطن (تحت الجلد والدهون الحشوية)، وبقياس نسبة الدهون في الجسم، وكذا بقياس الوزن، ومؤشر كتلة الجسم في أوقات مختلفة أثناء التجربة.

في الأسبوع 12 انخفضت نسبة الدهون في منطقة البطن والدهون الحشوية، وانخفض وزن الجسم، ومؤشر كتلة الجسم بشكل ملحوظ في كل أفراد المجموعة التي تناولت مستخلص ثمر الورد المسكي، انخفض بالمقارنة مع قياساتهم السابقة وبالمقارنة مع مجموعة الدواء الوهمي. نسبة الدهون في الجسم في مجموعة ثمر الورد أيضا انخفضت مقارنة مع أرقام خط الأساس، وبالمقارنة مع مجموعة الدواء الوهمي.

قد يكون مستخلص ثمر الورد المسكي مفيدا كمكمل غذائي للحد من دهون البطن بأمان لمن يعانون من السمنة المفرطة. لذا قال الباحثون أنه من خلال الحد من الدهون الحشوية، يمكن أن نتوقع أيضا أن مستخلص ثمر الورد المسكي يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. توضح الدراسات أن مكملات ثمار الورد المسكي تخفف من آلام أسفل الظهر المزمنة، كالتهاب المفاصل في الركبة وفي

الفخذ، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

المستخلص المستخدم في الدراسة يتضمن 0.1% من **tiliroside** أحد المكونات الرئيسية في بذور ثمر الورد. وأشار الباحثون إلى أن **tiliroside** يسرع التمثيل الغذائي للدهون ويحسن إزالة الجلوكوز. وهو يحول دون تراكم الدهون في الأنسجة، وفي الوقت نفسه يحفز حرق الدهون. مركب **Tilioside** أيضا له خصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للأكسدة، ومضادة للبكتيريا.

يعد ثمر الورد المسكي الطازج مصدراً غنياً بفيتامين C الطبيعي، فمائة جرام من ثمار الورد المسكي يمكن أن تحتوي 1700-2000 ملليجرام من فيتامين C بينما ثمرة البرتقال تحتوي على ما يقارب فقط 50 ملجم لكل 100 جرام من الثمرة. ونتيجة لذلك، غالباً ما تستخدم ثمر الورد كمكمل غذائي لتعزيز نظام المناعة، وللمنع أو علاج نزلات البرد. بل هو غني أيضاً بمحتواه من فيتامين A والكالسيوم، والحديد، وفيتامين E والسيلينيوم والمنغنيز، وفيتامينات B المركب.

تستخدم ثمار الورد المسكي في صناعة المربى والعصائر، وغيرها من المشروبات، هذا وتستخدم أيضا في تحضير الشاي العشبي.

المراجع: 1 □ 2

الصورة: [Wikipedia](#)



السكر يدمر الصحة ويؤثر على المخ

السكر أكبر مصدر للسعرات الحرارية إذا كان على شكل شراب الذرة عالي الفركتوز، واستعماله متجذر إلى حد كبير في كثير من ثقافات العالم، غير أن الآثار الصحية السلبية لهذه المادة غالباً ما يتم التغاضي عنها بشكل كبير وملحوظ من قِبَل الأغلبية المستعملين لها.

يشير الدكتور ريتشارد جونسون في كتابه، "تنظيم السكر" إلى أن نحو 50% من الأميركيين يستهلكون أكثر من 225 جرام من السكر في اليوم. هذه الإحصائية هي أبعد ما تكون عن الصحة. في حين أنه ليس

سراً أن للسكر دوراً رئيسياً في الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، وفي الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. أما الأمر الأكثر صدمة هو اكتشاف أن السكر قد يساهم في الإصابة بالغباء أيضاً.

من الأمعاء إلى المخ

استحضر الدكتور ميركولا في مقالته: "تناولك للسكر يجعلك غيباً" عدداً من الدراسات التي تشير إلى الآثار الانتكاسية للسكر على المخ. إحدى هذه الدراسات نشرت في دورية "علم الأعصاب"، حيث تناولت موضوع النظام الغذائي الذي يكون مرتفع المحتوى من السكر قد يؤدي لإحداث تغيرات في بكتيريا الأمعاء بالنسبة للفئران والتي بدورها ترتبط بخسارة معنوية في "مرونة الإدراك"، وهو مقياس لقدرة الدماغ على التكيف مع الأوضاع المتغيرة. بعد أربعة أسابيع من تناول كميات زائدة من السكر، أصبح أداء الفئران ضعيفاً على مجموعة متنوعة من الاختبارات ذات الصلة بالوظائف العقلية والجسدية بالمقارنة مع الفئران التي اتبعت نظاماً غذائياً عادياً.

ولكن عند إجراء مزيد من التحليل، اكتشف الباحثون شيئاً أكثر ضرراً حدث للفئران، حيث وجدوا خلافاً في بكتيريا الأمعاء، التي ترتبط مباشرة بالأداء السيء بخصوص اختبارات المرونة الإدراكية.

وقالت كاثي ماجنوسون، وهي أستاذة في كلية الطب البيطري جامعة أوهايو والباحثة الرئيسية في معهد لينوس بولينج: "من الواضح بشكل متزايد أن بكتيريا الأمعاء يمكنها الاتصال بالعقل البشري ... ويمكن للبكتيريا أن تحرر المركبات التي تعمل بمثابة ناقلات عصبية، وتحفز الأعصاب الحسية أو الجهاز المناعي، وتؤثر على مجموعة واسعة من الوظائف البيولوجية". النتائج من الدراسة تؤكد على القائمة المتزايدة من الأدلة التي تبين العيوب المعرفية من استهلاك السكر.

مقاومة الأنسولين والمخ

في عام 2012، بدأ فريق من الباحثين في دراسة الآثار المترتبة لشراب الذرة على أدمغة الفئران، وسرعان ما اكتشفت أن الفئران التي غذيت على نظام غذائي عالي المحتوى في شراب الذرة واجهت ضعف الإدراك، وعانت لكي تتذكر طريقها الذي كانت قد اعتادت عليه قبل ستة أسابيع.

وعلاوة على ذلك، أظهرت الفئران التي تتغذى على سكر الفركتوز علامات مقاومة للأنسولين، وهو الهرمون الذي يتحكم في نسبة السكر في الدم ووظيفة التشابك في الدماغ. ولأن الأنسولين قادر على المرور عبر حاجز الدم في الدماغ، يمكن أن يؤدي العمليات العصبية التي تعتبر مهمة للتعلم والذاكرة. إستهلاك كميات كبيرة من الفركتوز قد يؤدي إلى حجب قدرة الأنسولين على تنظيم ما تخزنه خلايا الدماغ وماتستخدمه من السكر كمصدر الطاقة اللازمة لتغذية الأفكار والأحاسيس.

ماذا يحدث عندما تتغذى الفئران على أوميغا 3 مع السكر؟

في الدراسة نفسها، أعطيت المجموعة الثانية من الفئران أوميغا 3 الدهنية في شكل زيت بذور الكتان (DHA (docosahexaenoic acid بالإضافة إلى نظام غذائي عالي الفركتوز، وبعد ستة أسابيع كانت هذه المجموعة من الفئران قادرة على التنقل في المتاهة بشكل أفضل وأسرع من الفئران في المجموعة التي لم تتغذى على أوميغا 3. وخلص الباحثون إلى أن أوميغا 3 عامل وقائي ضد الآثار

الضارة للفركتوز على المخ. للأسف، الجسم لا يمكنه أن ينتج ما يكفي من أوميغا 3 ، لذلك يجب أن يستكمل من خلال النظام الغذائي في المأكولات البحرية أو تكملة مثل زيت الكريل krill oil.

ارتفاع مستويات السكر في الدم له علاقة بفقدان الذاكرة

ويؤكد ميركولا أيضا أنه حتى لو لم يكن الجسم مصابا بمرض السكري من النوع الثاني أو ما قبل السكري توحى مقاومة الأنسولين، وارتفاع مستويات السكر في الدم بأن يكون لها تأثير سلبي على الإدراك.

توصلت إحدى الدراسات إلى أن أولئك الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم، حققوا مستويات أقل في اختبارات الذاكرة . لكل زيادة 7 ملليمول/مول في نسبة السكر في الدم، إذ يستطيع أن يتذكر المشاركون كلمتان أو أقل في اختبارات الذاكرة. تميز المصابون بارتفاع مستويات السكر في الدم أيضا بقلّة حجم “الحصين hippocampus” وهي المنطقة المرتبطة بالذاكرة في المخ.

كيف ترتبط حساسية الأنسولين بتطور الخرف

استهلاك أي من الحبوب والسكر والنشا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. للمساعدة في تنظيم مستويات السكر في الدم، يفرز البنكرياس الأنسولين في مجرى الدم مما يقلل من مستويات السكر . ومع ذلك، فإن الجانب السلبي للأنسولين هو أنه يحول السكر إلى دهون، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن مع مرور الوقت.

إذا أصبحت مستويات السكر في الدم مرتفعة هي القاعدة دوماً، فإن الجسم يتطلب المزيد من الأنسولين من أجل إنجاز هذه المهمة. مما قد يجعل الجسم مقاوما للأنسولين، وهذا يعد مقدمة لمرض السكري من النوع الثاني. إن الإفراط في تناول السكر والحبوب يجعل المخ غارقاً في مستويات عالية على الدوام من الأنسولين ويحجب إشارات الأنسولين، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التفكير والتذكر، وفي النهاية يسبب تلفاً دائماً في الدماغ، إضافة إلى مشاكل صحية أخرى.

في أوائل عام 2005، أطلق الباحثون على مرض “الزهايمر” اسماً مبدئياً هو “مرض السكري من النوع 3” بعد الاعتراف أن المخ ينتج أيضا الأنسولين بالإضافة إلى البنكرياس، وأنسولين الدماغ هذا ضروري لبقاء خلايا المخ. وقد توصلت الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات الأنسولين ومستقبلاته في الدماغ غالباً ما يصابون بمرض الزهايمر.

طبيب الأعصاب الدكتور “ديفيد بيرلماتر” يصر على أن الحد من استهلاك السكر و الكربوهيدرات غير الخضرية بشكل صارم للغاية، هو أحد أهم الخطوات التي يمكن اتخاذها لمنع مرض الزهايمر لهذا السبب بالذات. ويورد بحثاً من مايو كلينك، والذي وجد أن النظام الغذائي الغني في الكربوهيدرات يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف بحوالى 89 %.

تدمير القناة الهضمية يدمر المخ

الأمعاء التي تعج بالحياة الميكروبية تتواصل أيضا مع المخ من خلال ما يعرف باسم “محور القناة

الهضمية – المخ. ” الجهاز العصبي المعوي (ENS) □ هو جزء لا يتجزأ في جدار الأمعاء والذي يعمل بشكل مستقل ومتزامن مع المخ. هذا التواصل يعمل في كلا الاتجاهين وهو المسار لكيفية تأثير الأطعمة على المزاج. ومع ذلك فإن محور الأمعاء/الدماغ هو أبعد بكثير من مجرد الطعام المريح ، ويبدو أن محور الأمعاء/ المخ يكون ثنائي الاتجاه، فالدماغ يعمل على الجهاز الهضمي ووظائف جهاز المناعة التي تساعد على تشكيل ميكروبات الأمعاء، وميكروبات الأمعاء تجعل الأنسجة العصبية المحفزة، بما في ذلك الناقلات العصبية ونواتج الأيض تعمل أيضا على الدماغ. لذلك، فإن تحسين الكائنات الدقيقة بالأمعاء بطبيعة الحال، سوف يحسن من وظيفة الدماغ.

نصائح مفيدة

حفظ مستوى إستهلاك السكر لأقل من 25 جرام في اليوم الواحد هو المعدل الأمثل في خفض فرص الإصابة بالغباء أو العيوب المعرفية الأخرى لمرضى السكر، والمعرضون للإصابة بمرض السكري، والذين يعانون من زيادة الوزن، أو الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم، لهذا يوصي الدكتور ميركولا ألا تزيد كمية إستهلاك السكر عن 15 جرام يوميا.

تناول الأغذية المخمرة طبيعيا سوف تساعد أيضا على تصحيح الكائنات الدقيقة بالأمعاء، ومن ثم تساعد على تنظيم الجهاز العصبي والصحة العامة.

المصدر: [1](#)

الصورة: [Wikipedia](#)



المنظمة العالمية للصحة تدعو إلى الرفع من

الضريبة على المشروبات المحتوية على السكر

دعت المنظمة العالمية للصحة الحكومات إلى الرفع من قيمة الضريبة على المشروبات المحتوية على السكر، وذلك لمكافحة السمنة ومرض السكري.

وقالت المنظمة أن زيادة أسعار المشروبات المحلاة بالسكر بـ 20% من خلال الضريبة من شأنه أن يؤدي إلى انخفاض نسبي في استهلاكها، وأن تأثير الضرائب على سلوك المستهلك الشرائي أمر واضح يمكن استغلاله للتقليل من استهلاك هذه المشروبات وبالتالي مكافحة السمنة ومرض السكري.

وأضافت المنظمة العالمية للصحة أن نسبة السمنة تضاعفت ما بين سنتي 1984 و 2014، حيث يعاني 11% من الرجال و 15% من النساء من السمنة أي أكثر من 500 مليون مصاب.

وأوضح الدكتور فرانثيسكو برانكا مدير قسم التغذية والصحة بالمنظمة أنه في عام 2015 كان هناك ما يقارب 42 مليون طفل دون الخامسة من العمر يعاني من زيادة الوزن أو السمنة، أي بزيادة حوالي 11 مليون خلال السنوات 15 الماضية.

بالإضافة إلى ذلك، هناك حوالي 422 مليون بالغ مصاب بمرض السكري حول العالم.

وقد أصدرت منظمة الصحة في مارس 2015 دلائل إرشادية تحث على خفض كمية السكر المستهلكة إلى النصف عند البالغين والأطفال في دول الأمريكتين وأوروبا الغربية والشرق الأوسط، لكي ينخفض خطر السمنة وتسوس الأسنان.

وتوصي الدلائل الإرشادية أيضا البالغين بالتقليل من الاستهلاك الطاقوي اليومي إلى أقل من 10 في المئة (حوالي 50 غراما أو 12 ملاعق صغيرة من السكر)، وسيكون الأمر جيدا إذا وصلت النسبة إلى 5 في المئة.

المصدر: [1](#)



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 جهوداً 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:

- تحتوي على 2.5 ضعف البروتين في الفاصوليا
- تحتوي على 3 أضعاف مضادات للأكسدة أكثر من التوت
- تحتوي على 3 أضعاف الحديد في السبانخ
- تحتوي 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 القربيط

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 docosahexaenoic (DHA). 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 تُشَفِّ) 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 يحتوى 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 ، وأيضاً 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 والبوليتاسيوم يخفض من السرعات الحرارية ، وهو مصدر جيد للألياف .

خصائص الرمان المضادة للأكسدة تمنع الكوليسترول منخفض الكثافة من الأكسدة، وهذا يعني أساساً أن الرمان يمنع تصلب جدران الشرايين لوجود الدهون الزائدة . في دراسة بجامعة نابولي بإيطاليا، الفئران التي غذيت بعصير الرمان كانت قادرة على الحد بشكل كبير من حدوث تصلب الشرايين، بحوالي 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 في بذور الكتان FLAX SEEDS تحد من ارتفاع مستويات الدهون في الدم وتجعل الشهية عند أكلها 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 نظراً 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) في 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 قلبية 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 (مرجع).

بذور المشمش

قلب بذور المشمش مغذية جدا مثلها مثل معظم المكسرات والبذور ، ومن بين العناصر الغذائية التي تحتويها الأميغدالين، 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 بالأميغدالين منها بذور اللوز المر (الأميغدالين 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 (أميغدالين 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 والفسفور 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 وتثبت 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 التراكيب 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 بالكوليسترول، وعندما توجد في النظام الغذائي بكميات كافية، يظن أنها تحد من مستويات الكوليسترول في الدم، وتعزز المناعة وتقلل الإصابة ببعض أنواع السرطان.

بذور عباد الشمس هي مصدر جيد من المغنيسيوم. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن المغنيسيوم 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 للكلي 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](#)



الرمان قد يحمي القلب من الأغذية الغنية بالكوليسترول

الرمان هو الثمرة المقسمة إلى غرف تحتوي على حبات بلون الدم، وليس المظهر المادي للرمان عامة هو الشيء الوحيد الذي يربط بينه وبين قلب الإنسان، وتشير الأبحاث إلى أن هذه الفاكهة لها دور في وقاية القلب مما يؤدي لتراجع الأضرار الجسدية التي تسببها له الوجبات السريعة.

اختبر باحثون في [معهد كتالونيا لعلوم القلب والشرايين](#) بإسبانيا مكملاً غذائياً جديداً على الخنازير. هو البوليفينول الموجود في الرمان وهي مركبات مضادة للأكسدة تفيد في حماية القلب.

فقد قام الباحثون بتطبيق نظام غذائي دهني على الخنازير، وإلحاق أضرار بأنظمة القلب والأوعية الدموية، تمثلت في إتلاف بطانة الأوعية الدموية. هذه الأضرار غالباً ما تكون الخطوة الأولى في تصلب الشرايين الذي يؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

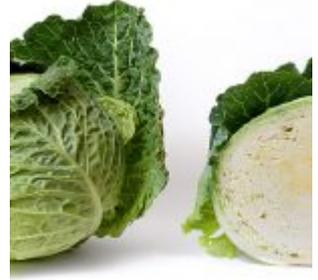
هذا النظام الغذائي الدهني يجعل الأوعية الدموية للخنازير أقل مرونة وتدفعها إلى إنتاج أكسيد الأزوت بكمية أقل، وهو الذي يحافظ على صحة الأوعية في الحيوانات والبشر على حد سواء. هذه التغييرات مشابهة لتلك التي تحدث في الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً غير صحي.

بعد إتلاف الأوعية الدموية المتعمد، غذيت الخنازير بجرعة يومية من Pomanex □ وهو مكمل غذائي يحتوي على 200 ملغرام من مادة البوليفينول. تقول الدكتورة [لينا باديمون](#) الباحثة في [معهد كتالونيا لعلوم القلب والشرايين](#) : “إن المكملات التي تحتوي على punicalagin قادرة على إصلاح هذا الضرر إذ أن الوجبة الغذائية التي تحتوي على بوليفينول الرمان تساعد في منع تصلب الشرايين والسكتات الدماغية وتأخيرها”.

كما وجدت [دراسة أخرى](#) أن تناول عصير الرمان يوميا يحسن من تدفق الدم إلى القلب عند الأشخاص الذين يعانون من انسداد الشرايين بفعل الكوليسترول.

المصدر: 1 □ 2

الصورة: [Wikipedia](#)



الكرنب وسرطان المبيض

سرطان المبيض هو ثاني سرطان يصيب النساء الأمريكيات. حيث توجد أكثر من 22500 حالة سنويا في الولايات المتحدة وحدها، ومعظم الحالات، للأسف، لا تُشخص في وقت مبكر لتُعالج بشكل فعال. وغياب الفحوص الفعالة يساهم في الارتفاع المستمر لحالات سرطان المبيض، وارتفاع معدل الوفيات. [1]

الكرنب غني بمادة تسمى di-indolyl-methane أو DIM. توجد هذه المادة في معظم خضروات الجنس Brassica [2] وقد وجد العلماء أنها قادرة على منع نمو الأورام ونموها في حالات سرطان المبيض. [2]

STAT3 هو أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في تطور سرطان المبيض، ويسمح للخلايا السرطانية أن تتكاثر وتنتقل إلى جميع أنحاء الجسم، وكذلك جعل الخلايا السرطانية مقاومة لعقار cisplatin الكيميائي. وقد وجدت دراسات سابقة أن النشاط الفائق لـ STAT3 الموجود في معظم حالات سرطان المبيض هو السبب الذي أدى لإجراء الكثير من الأبحاث لمعرفة كيفية وقف تفعيل STAT3 في الجسم. [3]

في نفس الدراسة عام 2012، تبين أن DIM يحمي الخلايا بقوة بنشاط الخلايا من تنشيط STAT3 ويعمل على موت الخلايا السرطانية (apoptosis). جُرب العلاج باستخدام DIM على الفئران المصابة بسرطان المبيض. مقارنة مع مجموعة فئران تتعاطى عقار سيسبلاتين فقط، ومجموعة تتعاطى DIM فقط ومجموعة ثالثة تتعاطى كل من عقار سيسبلاتين و DIM. أظهرت النتائج أن DIM كان قادراً على إحداث تأخير كبير في نمو الأورام. كما كشفت نفس الدراسة على الحد الأدنى للآثار السامة من DIM على الخلايا البشرية، مشيرة إلى احتمال قوي أن هذا قد لا يساهم فقط في الحد من المخاطر ولكنه يسفر عن العلاج المستقبلي المحتمل لسرطان المبيض في النساء. [4] [5]

الانتقائية

وقد تبين في دراسة أخرى أن DIM له خصائص العلاج الكيميائي وغير مسمم للخلايا الطبيعية في الآن نفسه [4] وتشير هذه الانتقائية المذهلة إلى إمكانات كبيرة لاستخدام DIM في علاج سرطان المبيض بالمقارنة مع معظم أدوية العلاج الكيميائي - لأن الأدوية (مثل التاكسين) المستخدمة لعلاج سرطان

المبيض لها سمية وآثار جانبية خطيرة. [6]

التجارب السريرية

أظهرت التجربة السريرية لاستخدام DIM أن 50% من مرضى سرطان عنق الرحم أظهروا تحسناً خلال 6 أشهر، وأن 85% من المريضات لا يتطلبن إجراء جراحة استئصال loop electro-surgical excision نتيجة لتحسن أحوالهن. كما يجري أيضاً تقييم DIM في التجارب السريرية لعلاج سرطان البروستاتا.

وجود علاقة عكسية بين الإصابة بالسرطان وتناول الخضراوات أمر معروف. ولكن هذه النتائج العلمية الهامة تمثل خطوة ملموسة إلى الأمام في المعركة ضد السرطان. تناول المزيد من الملفوف (والخضراوات من نفس الجنس) في وجبات الطعام اليومية قد يكون له القدرة على تقليل خطر الإصابة بسرطان المبيض أو حتى مكافحة السرطان. أكل الخضراوات نيئة وتعرضها للبخار هو أفضل وسيلة للحفاظ على المحتوى الغذائي من العناصر.

المراجع: [1] [2] [3] [4] [5] [6]

الصورة: [Wikipedia](#)



هل يصبح حليب الصراصير غذاء المستقبل؟

في دراسة نشرت في مجلة الاتحاد الدولي للبلورات، وشارك فيها باحثون دوليون، ورد من بين أمور أخرى، أن حليب الصراصير قد يصبح الغذاء الفائق في المستقبل superfood.



chaipanya/Shutterstock

يعاني الملايين من الناس من الجوع كل يوم في العالم، وهذا النوع من الغذاء الفائق يمكن أن يساعد على تحسين حياتهم.

وجد الباحثون أن هذا النوع من الحليب ينتجه نوع خاص جداً من الصراصير المنقطة، من جنس **diploptera** غذاء لصغاره. يحتوي هذا الحليب على نوع من البروتين قيمته الغذائية عالية، وعلى بلورات بروتينية تكون أكثر طاقة بثلاثة أضعاف من حليب بعض الثدييات، وغني بالدهون والسكريات والأحماض الأمينية، مما يجعله غذاءً رائعاً.

يعمل الباحثون على تكرار البلورات البروتينية لهذا الحليب في المختبر بتسلسل المورثات المسؤولة عن إنتاج هذه البلورات.

[المرجع: مجلة الاتحاد الدولي للبلورات](#)



ما يمكنكم معرفته عن اللحوم الحمراء

لطالما كانت اللحوم الحمراء المتهم أو المشتبه به الأول في الجرائم التي ترتكب في حق صحتنا، في هذا المقال سنحاول الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تتبادر إلى أذهانكم حولها.

1. ما هي اللحوم الحمراء؟

يطلق هذا الإسم على عضلات الحيوانات الثديية من البقر والعجل والضأن والماعز وغيرها...

2. ما هي اللحوم المصنعة؟

هي اللحوم التي تحولت من خلال التمليح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين أو عمليات أخرى لتعزيز نكهة أو تحسين الحفظ مثل النقانق واللحم المقدد واللحوم المعلبة والمستحضرات الغذائية من اللحوم والصلصات.

3. هل تؤثر طريقة طهي اللحوم على درجة خطورتها؟

طرق الطهي التي تعتمد على درجات حرارة عالية جدا يولد مركبات قد تسهم في رفع خطر الإصابة بالسرطان، ولكن دور هذه المركبات ليس واضحا كفاية لحد الآن.

4. ما هي أكثر طرق طهي اللحوم سلامة؟

الطهي في درجات حرارة عالية أو الإتصال المباشر للطعام مع لهب أو سطح ساخن، كما هو الحال في الشواء أو القلي ينتج أنواعا معينة من المواد الكيميائية المسببة للسرطان مثل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة (لذلك يمكن القول أنه من المستحسن تفادي القلي و الشواء) .

5. ما هي أنواع السرطان المرتبطة بأكل اللحوم الحمراء؟

السرطانات الأكثر ارتباطا بتناول اللحوم الحمراء هي سرطان القولون والمستقيم. وهناك أيضا أدلة على وجود صلة بين أكل اللحوم الحمراء وسرطان البنكرياس وسرطان المثة أي البروستات.

6. كم عدد حالات السرطان سنويا التي يمكن أن تعزى إلى استهلاك اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء؟

حوالي 34000 حالة وفاة بالسرطان سنويا يمكن أن تعزى إلى الوجبات الغذائية الغنية باللحوم المصنعة في جميع أنحاء العالم.

وتشير التقارير إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يمكن أن تكون مسؤولة عن 50000 حالة وفاة بالسرطان سنويا في جميع أنحاء العالم. لكن تجدر الإشارة إلى حدوث مليون حالة وفاة سنويا بسبب السرطان الناجم عن التدخين و600000 حالة سنويا بسبب استهلاك الكحول، وأكثر من 200000 سنويا بسبب تلوث الهواء.

7. إذن هل يجب التوقف عن تناول اللحوم؟

أكل اللحوم له الفوائد الصحية. لكن العديد من التوصيات الصحية تنصح الناس بالحد من تناول اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء التي لطالما ارتبطت بزيادة مخاطر الوفاة نتيجة أمراض القلب والسكري وأمراض أخرى.

8. ما الذي يجعل اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة تزيد من خطر السرطان؟

تحتوي اللحوم على مكونات متعددة مثل الحديد، ويمكن أن تحتوي أيضا على مواد كيميائية تتشكل خلال تجهيز اللحوم أو طبخها، فالمواد الكيميائية المسببة للسرطان كمركبات النتروز والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات. كما تتشكل أثناء طبخ اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة، حيث تنتج أيضا الأمينات العطرية الحلقيّة غير المتجانسة غيرها من المواد الكيميائية بما في ذلك الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات التي توجد أيضا في الأغذية الأخرى وفي الهواء الملوث.

9. هل ينبغي أن نكون نباتيين؟

يتميز كل من النظام الغذائي النباتي أو الذي يحتوي على اللحوم بمزايا وأضرار على الصحة. لذلك فإن هذا التقييم لا يرتبط مباشرة بالمخاطر الصحية سواء أكان الشخص من النباتيين أم الناس الذين يأكلون اللحوم، وهذا النوع من المقارنة يظل صعبا.

المصدر: [منظمة الصحة العالمية](#)



هل صحيح أن تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا؟

اشتهرت المقولة أو النصيحة الأمريكية "تفاحة في اليوم تبقي الطبيب بعيدا" في العالم بأسره حيث ظهرت منذ ما يقارب قرنا ونصف من الزمن، لكن هل هذه النصيحة صحيحة علميا؟ للتحقق من ذلك علينا معرفة مكونات التفاح و فوائده.

يحتوي التفاح بقشرته على نسبة ضئيلة من الألياف الغذائية مقارنة مع احتياجاتنا اليومية منها وبالتالي فهو لا يغنينا عن البحث عن المزيد من مصادر الألياف الغذائية والمميزة في التفاح وهو احتوائه على البكتين، نوع من الألياف الغذائية الذائبة التي تساعد على تخفيض نسبة الكولسترول في الدم بالإضافة

إلى الفيتامين "ك" و"س" والمنغنير وكذا غناه بمضادات الأكسدة التي تعمل على تحييد الجذور الحرة المساهمة في ظهور السرطان وأمراض القلب ويساهم أيضا في وقاية الجهاز التنفسي من الأمراض كالربو.

تختلف نسبة مضادات الأكسدة باختلاف أنواع التفاح، فالتفاح الأحمر يحتوي على أعلى نسبة مقارنة مع الأخضر و الأصفر، وأغلبها يوجد في القشرة لذا ينصح باستهلاك التفاح بقشرته، غير أن أكل التفاح لا يغنينا عن زيارة الطبيب وإنما يقلل من نسبة إصابتنا ببعض الأمراض الخطيرة، ويغنينا عن تناول بعض الأدوية فالتفاح يلعب وباقي أنواع الفواكه الأخرى دورا وقائيا لأنه كما ذكرنا يحتوي على الفيتامينات والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة وبالتالي يمكننا القول بأن التفاح لا يبعد عنا الطبيب لأن زيارة الطبيب ضرورية لمراقبة صحتنا بشكل منتظم ولتزويدنا بالنصائح الواجب اتباعها وبالنظام الغذائي المناسب لنا غير أنه يمكن القول بأن التفاح يبعد عنا الصيدلاني فكما يقال غذاؤك دواؤك.

المصادر: 1 □ 2



إكليل الجبل

إكليل الجبل أو "الروز ماري" أي زهرة البحر عشبة تتميز برائحتها الزكية وباخضرارها الدائم وتوجد بكثرة في المناطق المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط واستعمالاتها متعددة، فهي تزرع في الحدائق العامة والخاصة للتزيين وفي صناعة العطور وفي الطبخ كمنسم للحوم والدجاج والتداوي لمنافعها الكثيرة على الصحة فهي غنية بالحديد والكالسيوم والفيتامين ب6.



medicalnewstoday

المنافع الصحية لإكليل الجبل:

اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يجريها المتخصصون فإن عشبة إكليل الجبل مصدر غني بمضادات الأكسدة ومضادات الالتهاب فهي تقوي المناعة وتنشط الدورة الدموية.

– تساعد هذه العشبة على تقوية الجهاز الهضمي إذ يمكن استهلاكها بإضافتها إلى بعض الأطباق كاللحوم الحمراء والبيض والسلطة.

– تساعد على تقوية الذاكرة وتحسين التركيز وحماية الجهاز العصبي وذلك لاحتوائها على حمض الكارنوسيك.

– تقي من السرطان بفضل احتوائها على مضادات الالتهاب ومضادات تكون الأورام التي تعمل على تدمير الخلايا السرطانية.

تحذيرات بخصوص استهلاك إكليل الجبل:

ينصح استهلاكها بكميات قليلة لأنها عشبة قوية ولأن تناولها بشكل مفرط له آثار جانبية غير مرغوب فيها: كالتقيؤ، والإحساس بالتشنجات، وفقدان الوعي، وتكون سائل في الرئة؛ واستهلاكها بكميات عالية قد

يتسبب في الإجهاض بالنسبة للحوامل.

المصدر: [1](#)



كيف يحمينا القرنبيط الأخضر من السرطان؟

أفاد باحثون في جامعة إلينوي الأمريكية أن استهلاك البروكولي أو القرنبيط الأخضر مفيد في الوقاية من أمراض عديدة، على رأسها بعض أنواع السرطان!



Rainer Berg/ fr.freeimages

حدد باحثو جامعة إلينوي مورثات يرجح أن تكون المتحكمة في توليد المركبات الفينولية في القرنبيط الأخضر، التي يرتبط استهلاكها مع عدد من الفلافونويدات بتقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية التاجية، والنوع الثاني من السكري، والربو إضافة إلى العديد من حالات السرطان.

يشرح جاك جوفيك أستاذ علم المورثات بالجامعة كيف يفيد النشاط القوي لمضادات الأكسدة بالقرنبيط الأخضر في التأثير على التفاعلات البيوكيميائية في الالتهابات التي تأتي كرد فعل طبيعي حين يتعرض الجسم لمرض أو ضرر ما، كما تفيد في دق ناقوس الخطر عند بدء تكون جملة من الأمراض الانتكاسية لدى الثدييات.

لتحديد المورثات المسؤولة عن توليد المركبات الفينولية استخدم الباحثون تقنية وراثية تعتمد على تحليل مناطق من الحمض النووي مرتبطة بالصفات الكمية، حيث يسمح تحديدها بتوليد كميات مضاعفة من المركبات الفينولية بمختلف أنواع القرنبيط والاستفادة أكثر من الخصائص الطبية لهذه الخضروات، وهو ما يحتاج وقتاً أطول، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار أهمية الحفاظ على جمالية القرنبيط و مذاقه.

عندما يستهلك القرنبيط، يمتص الجسم المركبات الفينولية، ثم تنقل إلى مناطق معينة من الجسم أو تتركز على مستوى الكبد. توزع الفلافونويدات عبر مجرى الدم لتقلل من الالتهابات بفضل نشاطها المضاد للأكسدة، وهو ما يعجز الجسم عن فعله بمفرده، ويدعونا إلى استهلاك القرنبيط الأخضر (البروكولي) وأنواع القرنبيط الأخرى مرتين أو ثلاثة خلال الأسبوع لإبعاد شبح السرطان وغيره من الأمراض الانتكاسية.



النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط

النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، أو ما يسمى بالحمية المتوسطية، عبارة عن العادات والتقاليد الغذائية للشعوب المطلة على البحر الأبيض المتوسط كاليونان، وإسبانيا، وإيطاليا، وتركيا، والمغرب وبعض المناطق المجاورة. وابتداءً من عام 1990 أصبحت الحمية المتوسطية عالمية ينصح اختصاصيو التغذية باتباعها للتمتع بصحة جيدة وعمر أطول.

إذن ماهي مميزات هذا النظام الغذائي وماهي فوائده و هل له من أضرار؟



حقوق الصورة: diabetesaction.org

تختلف العادات الغذائية من بلد إلى آخر كما تختلف طرق الطهي بين بلدان البحر الأبيض المتوسط لكنها تعتمد على جوانب أساسية ومشاركة وهذا ناتج عن الطبيعة الجغرافية والظروف البيئية المتشابهة بين هذه البلدان.

يتميز النظام الغذائي المتوسطي باعتماده على:

زيت الزيتون: يستعمل كمصدر رئيس للدهون غير المشبعة، يستخدم في تبيل السلطة وفي تحضير مختلف الأطباق المشوية والمطهية على البخار، ويفضل إضافتها في نهاية الطبخ للاستفادة من جميع مكوناتها كالفيتامينات والدهون غير المشبعة ومضادات الأكسدة؛ وعادة ما يتناولها سكان البحر الأبيض المتوسط في الفطور مع الخبز والزيتون والأجبان الطبيعية.

الأسماك: استهلاك كميات كبيرة من مختلف أنواع الأسماك الطازجة.

البقوليات والحبوب الكاملة: استهلاك كميات كبيرة من البقول كالعدس واللوبيا والحمص واللوبيا الجافة والمكسرات كاللوز والفاول السوداني والجوز وغيرها فهي غنية بالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم.

الخضراوات: استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الطازجة والموسمية والخضراوات الورقية الغنية بالألياف الغذائية والفيتامينات والبروتينات النباتية والحديد والكالسيوم بشكل يومي.

الفواكه: استهلاك كميات كبيرة من الفواكه الطازجة الموسمية المتنوعة الغنية بالفيتامينات والألياف الغذائية يوميا.

البيض: حوالي أربع بيضات أسبوعيا.

الحليب ومشتقاته: ينصح باستهلاكه بكميات قليلة.

اللحوم البيضاء واللحوم الحمراء: ينصح باستهلاكها مرة واحدة كل أسبوع.

وبالتالي نلاحظ أن هذا النظام غني بالألياف الغذائية والدهون غير المشبعة، ومنخفض السعرات الحرارية ويحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة، إذن فهو نظام صحي و متوازن.

أما بالنسبة لفوائده الصحية نذكر أنه:

يقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب.

يقلل من احتمال الإصابة بالسرطان.

يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

يحمي من أمراض الشيخوخة كالزهايمر وهشاشة العظام.

يحافظ على وزن مثالي.

يطيل العمر.

إذن يمكننا القول بأن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط يحسن الصحة بشكل عام و يحمي من

الأمراض ويتميز بتنوعه ولا يقتصر على نوع معين من الطعام دون غيره شريطة أن يكون طبيعياً .

و الجدير بالذكر أن سكان البحر الأبيض المتوسط يعيشون تحت أشعة الشمس طول العام تقريبا مما يمكنهم من إنتاج الفيتامين “د” بأنفسهم وليسوا بحاجة كبيرة إلى مصادر غذائية لهذا الفيتامين لذلك ينصح الأخصائيون متتبعي هذا النظام الغذائي من المناطق الأخرى بإضافة مصادر ومكملات للفيتامين “د” في وجباتهم والإكثار من تناول الأسماك والياغورت الطبيعي والقيام بالأنشطة الرياضية بشكل منتظم.

المصادر: [1](#) [2](#) [3](#)