# على مائدتك غذاء ودواء.. «العنب.. ملك الفاكهة»




تلك الشجرة المباركة التي تكرر ذكرها في القرآن الكريم، ماذا عن خصائص ثمرها الحلو الرقيق؟

استخدم العنب في الطب القديم في علاج كثير من الأمراض وخاصة منها العصبية والالتهابية والإمساك. حيث بين الشيخ الرئيس ابن سينا في كتابه "القانون في الطب" أهم فوائد العنب ونصح بضرورة تناوله مع البذور.

وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة للباحث الفرنسي Karleskind الأهمية الغذائية والعلاجية لبذور العنب، فهي تحتوي على نسبة لابأس بها من الزيت 12%، الذي يتألف بشكل أساسي من أحماض دهنية غير مشبعة خاصة حمض اللينوليك Linoleique Acide المستعمل في نظام الحمية الغذائية "الريجيم". إضافة إلى ذلك فإن لزيت بذور العنب خاصية إكساب جدران الشرايين الليونة والمرونة، لذا يوصف للمرضى الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، كما يفيد في تفتيت حصى المرارة والكلى.

ولقد غدا زيت بذور العنب منافساً لزيت الزيتون في بعض الدول المتطورة التي تعنى بزراعة العنب مثل

فرنسا، ويستعمل تفل البذور "عجينة البذور الخالية من الزيت" في الصناعات الصيدلانية لتحسين حالة الشعيرات الدموية الرهيفة، كما يستعمل في الصناعات التجميلية بغية إبطاء وتيرة هرم الجلد، نظراً لاحتوائه على مركبات البروسيانيدين Procyanidines المضادة لعمليات الأكسدة وفيتامينا ً.

يفيد العنب وعصيره الطازج في تقوية الجسم وتحسين وظائف الكبد وزيادة إدرار الصفراء، لذلك ينصح المرضى المصابون باليرقان والذين يمرون بفترة النقاهة المرضية بتناول كميات كبيرة من العنب والدبس "العصير المركز"، كما يفيد في إدرار البول ويساعد في شفاء المسالك البولية.

ويعتبر العنب مقوياً للدم ومنشطاً للجنس، إضافة إلى ذلك فإنّ احتواءه على نسبة عالية من فيتامين جـ يكسبه صفة زيادة مناعة الجسم للأمراض.

يؤكد الدكتور أيمن الحسيني في كتابه "قصتي مع العلاج بالعنب!" إمكان معالجة الكثير من الحالات المرضية المستعصية بالعنب، كحالة السيدة الأمريكية جوهانا براندت التي أصيبت بسرطان المعدة، حيث تقول: "كان إيماني با عظيماً، وكنت من أشد المؤيدين لوسائل العلاج الطبيعي، فكنت أرى أن الإنسان قد خلق من تراب الأرض، وأن نباتات الأرض هي الأقدر على شفائه".

وتقول هذه السيدة إنّها شفيت تماماً من مرضها بعد أن خضعت لتجربة الصيام والاعتماد على العنب كغذاء رئيسي مع الامتناع عن تناول اللحوم والتوابل، حيث عادت إليها صحتها وحيويتها ونضارتها، وزادت قوة حواسها وتخلصت من الإحساس الكئيب بالمرض. كما ساعدت السيدة براندت سيدتين أمريكيتين على التخلص من المرض، كانت إحداهن مصابة بسرطان المعدة والأخرى بسرطان الثدي.

ينوه الدكتور الحسيني إلى أن ظهور بعض الأعراض كارتفاع درجة حرارة الجسم، وظهور طفح جلدي، ونوبات من الارتجاف، والصداع، وتعرق الجسم، تدل على تنقية الجسم من المرض والتماثل للشفاء. وينصح باتباع نظام غذائي محدد يعتمد بشكل أساسي على تناول ثمار وعصير العنب، مع ضرورة الصيام قبل وأثناء فترة العلاج.

ويمكن للمريض تناول وجبات خفيفة من الخضراوات النيئة والمطبوخة والحبوب كالرز والقمح والفاصولياء، مع مراعاة مرور فترة زمنية ما بين موعد أخذ وجبة الطعام وتناول ثمار أو عصير العنب.

منتجات غذائية

توجد الكثير من المنتجات الغذائية المصنعة من العنب وأهمها: الزبيب "الثمار المجففة"، العصير "الطازج والنبيذ"، الدبس "العصير المركز، المغلي والمشمش"، الملبن "خيوط قطنية ملبسة بالجوز وبطبقات من عصير العنب، والنشاء"، البسطيق "رقائق من عصير العنب والنشاء المجفف".

إضافة إلى ذلك تستخدم ثمار عنب السبيعي غير مكتملة النضج "الحصرم" لصناعة العصير الحامض، حيث يعبأ في زجاجات ويستخدم في الأطعمة وسلطات الخضار كبديل لعصير الليمون. كما يصنع منه العصير المحلى بالسكر والمركز بطريقة الغلي أو التشميس "الشراب"، وتغمر فيه عادة أوراق نبات عطري لإكسابه طعماً ورائحة مميزين. يؤخذ هذا الشراب مع قطع من الثلج وقليل من الماء فيساعد على ترطيب الفم والقناة الهضمية فيطفىء العطش في الصيف ويمنح الجسم شعوراً بالنشوة والانتعاش. وتكاد لاتخلو حديقة منزل في القرى والمدن السورية من عريشة عنب وخاصة الصنف السبيعي، وأطلق عليه هذا الاسم بسبب تميزه بصفة الحمل المتكرر خلال موسم النمو الواحد.

وتجدر الإشارة إلى أنّه لاتستخدم أصناف عنب المائدة الرائجة في الأسواق والتي تتصف بكبر حجم عناقيدها وثمارها ومظهرها الجميل الأخاذ في عملية تصنيع المنتجات الغذائية، بل توجد أصناف خاصة تتمتع بصفات محددة. فلإنتاج الزبيب، يفضل استخدام الأصناف التي تتميز بقلة سماكة قشرة الثمرة وخلوها من البذور وارتفاع نسبة السكريات فيها كصنف السلطاني. في حين تستعمل الأصناف ذات الثمار العصيرية لصناعة الدبس والملبن والبسطيق، حيث تحتوي ثمارها على تراكيز مرتفعة من السكريات وعلى نسب منخفضة من الأحماض العضوية كصنف بيض الحمام "البلدي" والقيسي.