عصائر تنعشنا وتحسن صحتنا

عصائر الفواكه أو الخضار، أو مزجهما مع اللبن أو الحليب، مصادر ممتازة للفيتامينات والعناصر المغذية. ربما كانت أسرع طريقة للحصول على الحصص الخمس من الفواكه والخضار التي ينصح بها الخبراء يومياً، هي تناولها على شكل عصير أو مزيج مخفوق. ويقول المتخصص البريطاني في التغذية ديل بينكوك: إنّ عملية مزج هذه المنتجات الطبيعية في الخلاط الكهربائي يسهل حصولنا على فوائدها. فعناصرها المغذية تكون متماسكة داخل جدران الخلايا، وعملية المزج تلين التركيبة الليفية وتحرر هذه العناصر، ما يعزز امتصاصها في الجسم. وهو ينصح بتناول العصير أو المزيج حال إعداده، وقبل أن يتغير لونه، لأن ذلك يعني أنّه بدأ يفقد مضادات الأكسدة القيمة فيه. ونستعرض في ما يلي عدداً من العصائر وفوائدها: 1- عصير التفاح: مفيد لصحة الدماغ.. وجد البحاثة في جامعة ماساتشوستس الأميركية أنّ هذا العصير الغني بالفيتامين C والبوتاسيوم، يمكن أن يساعد على زيادة إنتاج الأسيتيلكولين، وهو مادة دماغية تسهل عملية التعلم والتذكر. وتقول البروفيسورة آمي تشان التي أشرفت على الدراسة: إنّ عصير التفاح يمدنا بمضادات أكسدة يمكنها أن تؤخر تحلل وفساد الخلايا الدماغية، وتشكل وقاية لها مع التقدم في السن. ولتعزيز فوائد عصير التفاح في ما يتعلق بتقوية الذاكرة، يمكن مزجه بعصير العنب. فقد أظهر البحاثة في جامعة سينسيناتي الأميركية ان احتساء عصير العنب الأ؛مر الأرجواني يمكن أن يخفف ويوقف عملية فقدان الذاكرة. وللمزيد من الفوائد يمكن إضافة التوت الأزرق أو العنبية إلى المزيج فنحصل على عصير مؤلف من:

حفنة كبيرة من العنب الأحمر الأرجواني، حفنة كبيرة من العنبية، تفاحتين كبيرتين، والقليل من مكعبات الثلج. يتم خفق الفواكه ببطء فيالخفاق الكهربائي لاستخراج أكبر قدر من السوائل منها. 2- عصير الرمان: مفيد لصحة القلب.. منذ آلاف السنين وعصير الرمان يُستخدم كمنشط وكعلاج لاضطرابات مرضية مثل الإسهال والقرحة. وهو غني جدّاً بمضادات الأكسدة، مثل الأنثوسيانين، أحماض إيللاجيك وجاليك، والكويرستين. وكانت إحدى الدراسات الإيطالية الحديثة قد أظهرت أنّه يمكن أن يساعد في وقاية الأوعية الدموية من الأضرار، التي يسببها تراكم الكوليسترول الضار على جدرانها، وتبين في دراسات أخرى أن خلاصة عصير الرمان وزيت بذور الرمان تساعد في الوقاية من السكري، مرض القلب، التهاب المفاصل العظمي، وسرطان الثدي والبروستاتا. وعصير الرمان يساعد أيضاً على مقاومة زحف أعراض الشيخوخة. ولتعزيز فاعليته ينصح المتخصص البريطاني جيمس موروني بإضافة عصير نصف حامضة إلى نصف كوب من عصير الرمان وملء النصف الباقي بالماء، ويساعد هذا العصير المنعش في القضاء على الجزيئات الحرة – مواد كيميائية ينتجها الجسم كردة فعل للملوثات الموجودة في الطعام والماء والهواء – بفضل مضادات الأكسدة الموجودة فيه، ما يسهم بدوره في تعزيز صحتنا ومظهرنا اليافع. وتقول المتخصصة البريطانية في التغذية كاترينا نوريس: إنّ الحامض يعزز مفعول الرمان، فهو معروف بخصائصه المنقية والمعقمة. وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم، بما فيها تلك المسببة للسرطان. وعلى الرغم من احتواء عصير الرمان على الفراكتوز (سكر الفاكهة) إلا أنّه لا يرفع مستويات سكر الدم كما تفعل بقية العصائر. فلم يظهر في الدراسات التي أجريت على المصابين بالسكري، الذي شربوا عصير الرمان، أي تأثيرات سلبية واضحة (مثل مقاومة الأنسولين). 3- مزيج ثمار العليق مع اللبن: مفيد لصحة القلب والدماغ.. توت الأرض غني جدّاً بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية والمغنيز وفيتامين C، وجميعها تعزز صحة القلب والدماغ. ومضادات الأكسدة الموجودة بوفرة في التوت الأزرق تسهم في إبطاء تدهور القدرات الذهنية وتوقف ظاهرة فقدان الذاكرة. ولتحضير المزيج يتم وضع: 100 غرام من التوت الأزرق الطازج أو المجمد، مع 50 غراماً من توت الأرض الطازج أو المجمد، مع 100 ملل من عصير البرتقال أو الأناناس، و50 غراماً من اللبن خفيف الدسم، وحفنة من معكبات الثلج. ويسهم فيتامين C الموجود في البرتقال، والبروميلان الموجود في عصير الأناناس في مكافحة الأمراض بما فيها السرطان. 4- عصير البرتقال: مفيد لصحة المثانة.. إضافة إلى قدرته المعروفة على مكافحة الجراثيم وأمراض الشتاء، فإنّ هذا العصير الذي يُعتبر مصدراً ممتاز لفيتامين C وحمض الفوليك، يسهم في تعزيز صحة المثانة. ويقول البحاثة الأميركيون في جامعة تكساس إنّه يمكن أن يساعد في الوقاية من حصى الكليتين، أكثر من بقية أنواع العصير. فالبرتقال يرفع مستويات السيترات، الذي يبطل

مفعول الحامض ويساعد على كبح تشكل الحصى. 5- عصير التوت البري: مفيد للوقاية من نخر الأسنان.. من المعروف أن عصير التوت البري يفيد في الوقاية من التهاب المسالك البولية، وذلك لأنّه يحول دون التصاق الجراثيم المسببة للالتهابات على جدران هذه المسالك. وفي دراسة حديثة أجراها البحاثة في جامعة روشستير، تبين أن احتساء كوب من عصير التوت البري يساعد على تعزيز صحة الأسنان. فمضادات الأكسدة الموجودة في التوت البري تساعد في الوقاية من نخر الأسنان، الذي تسببه الجراثيم التي تلتصق بالأسنان. 6- عصير الأناناس والخيار: مفيد لتنشيط الأيض.. يتميز الخيار باحتوائه على نسبة عالية من الكبريت والسيليكون، ما يساعد الجسم على حرق الدهون بسرعة أكبر. ومن جهته يساعد الأناناس على تعزيز نشاط الغدة الدرقية ما يعني تسريع عملية الأيض. يتم تحضير المزيج عن طريق وضع نصف ثمرة أناناس متوسطة الحجم مع خيارتين صغيرتين في الخلاط الكهربائي. وبعد عصرها يضاف إليها حفنة كبيرة من أوراق النعناع الطازجة وحفنة من مكعبات الثلج، وتمزج من جديد لمدة دقيقة. 7- عصير الشمندر: مفيد لتعزيز الطاقة.. يقول البحاثة في جامعة أكستير البريطانية: إنّ النيترات الموجودة في الشمندر تساعد على زيادة نسبة امتصاص الأوكسجين، ما يجعل ممارسة الرياضة أقل تسبباً للتعب، ما يساعدنا على ممارستها لوقت أطول. ولتحضير العصير يتم وضع نصف ثمرة شمندر نيئة متوسطة الحجم مع غصن من الكرفس، خيارة، تفاحة في الخلاط الكهربائي وتعصر، ثمّ يضاف إليها بعد ذلك 250 ملل من ماء جوز الهند وحفنة من مكعبات الثلج، وتخفق من جديد حتى تصبح متجانسة. 8- مزيج التوت الأسود واللبن: مفيد لمكافحة الأمراض وتعزيز الطاقة.. التوت الأسود فاكهة غنية جدّاً بالمواد الكيميائية النباتية المضادة للسرطان، إضافة إلى الفيتامينين E وC والبوتاسيوم والألياف الغذائية. وارتفاع مستوى مضادات الأكسدة في التوت الأسود يقي العدوى والأمراض، كما يخفف من سرعة ظهور أعراض الشيخوخة والتجاعيد. والتوت أيضاً ينقي للجسم يخلصه من السموم. ومزج التوت من الحليب واللبن الغنيين بالبروتين يجعل من الخليط شراباً مقوياً يساعد على استعادة القوة والنشاط بعد ممارسة الرياضة. ولتحضير المزيج يتم وضع 150 غراماً من التوت الأسود الطازج أو المجمد، 75 ملل من اللبن خفيف الدسم، 200 ملل من الحليب الخالي من الدسم في الخلاط الكهربائي ويمزج حتى يتجانس. ويمكن لمن يرغب في مزيد من الطاقة إضافة ملعقتين صغيرتين من العسل المائع إلى الخليط. 9- عصير المشمش والبرتقال: مفيد لتقوية المناعة.. المشمش مفيد جدّاً للأشخاص الذي الذي يعانون أمراَ انتقلت إليهم نتيجة العدوى، وخاصة أمراض الجهاز التنفسي. أما البرتقال هو ممتاز لتزويد الجسم بالطاقة وبالحيوية، إضافة إلى قدرته الاستثنائية على مكافحة الرشح. ويمكن إضافة الفراولة إلى هذا العصير للمساعدة على تعزيز صحة الجراثيم الحميدة في البيئة المعوية، والمعروف أنّ هذه الجراثيم تلعب دوراً مهماً

في تقوية المناعة ومكافحة الأمراض. يتم تحضير العصير عن طريق وضع 8 حبات ناضجة من المشمش (بعد إزالة بذورها وتقطيعها) مع 8 حبات من الفراولة، وعصير برتقالتين، في الخلاط الكهربائي، وتمزج حتى تصبح متجانسة. وإذا كان الخليط كثيفاً يضاف إليه القليل من الماء وبعض مكعبات الثلج ويخلط من جديد. 10- مزيج الفواكه وبذور الكتان: مفيد لتحسين المزاج.. الفواكه غنية بالكربوهيدرات التي تعزز إنتاج السيروتونين (المادة الكيميائية الدماغية التي تساعد على الإحساس بالارتياح والسعادة). أما بذور الكتان فهي غنية بأحماض أوميغا/ 3 الدهنية المعروفة بقدرتها على تحسين المزاج. يتم تحضير المزيج عن طريق وضع 50 غراماً من التوت الأزرق الطازج أو المجمد، مع 50 غراماً من المانغو الطازج أو المجمد، 100 ملل من عصير البرتقال أو الأناناس، مع حفنة من مكعبات الثلج، في الخلاط الكهربائي وتمزج حتى تصبح متجانسة. 11- عصير التفاح، المانغو والمشمش: مفيد لمكافحة التعب.. تحتوي ثمار المانغو على ثلاثة أضعاف كمية الكربوهيدرات الموجودة في البرتقال. والكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاج إليها الجسم. إضافة إلى ذلك فهو غني بالبيتاكاروتين وفيتاميني A وC ويسهم التفاح والمشمش أيضاً في توفير مزيد من هذه الفيتامينات ومضادات الأكسدة. ولتحضير العصير يتم وضع تفاحتين مقطعتين، 4 حبات مشمش ناضجة بعد إزالة بذورها، نصف ثمرة مانغو متوسطة الحجم (بعد تقشيرها وإزالة بذرتها)، حفنة من مكعبات الثلج في الخلاط الكهربائي، ويتم خلطها حتى تتجانس.