

السبانخ.. يحسن البصر والعنب يحسن الذاكرة



مَنْ مَدّا لا يُعرف السبانخ؟ من الخضروات الورقية الشتوية، والأولاد والبنات الصغار يعرفونه لأنّ أكله مقرنون بالبطل - با باي - في الكارتون الشهير، البعض يحبه مطبوخاً مع الزيت والحامض والحمص - الآخر يحب إضافة الطماطم ليكون شهياً مثلما نفعل في العراق.

لقد درست الخواص الغذائية مؤخراً، لما له من فوائد، درست بالتفصيل في الدول الغربية ومنها أمريكا وإنكلترا وكثرت مناقشات الباحثين في هذا المجال، فقد أجريت تجربة غذائية في أمريكا على عدد كبير من المسنين ما بعد الخمسين، وأعطي كلّ واحد منهم (100 غرام) منه يومياً ولمدة ستة أشهر، فظهرت النتائج بعد هذه المدة مذهلة! وذلك لتحسين البصر والرؤية عند هؤلاء المسنين بنسبة 19%， وابتعدوا كثيراً عن الإصابة بالعمى (الانحلال البقعي) وهي البقع التي تصيب القرنية في سن متاخرة، ويقلل نسبة الإصابة بالعمى ويحسن البصر بصورة واضحة - وعليه ننصح المسنين والبالغين بتناول السبانخ ليس أقل من ثلاثة مرات في الأسبوع لنتيجة عن مشاكل البصر التي قد تظهر بسن مبكرة أحياناً. وقد أُيدت التجربة في إنكلترا وأضافت أنّ اللفت (السلجم) له نفس الأهمية للبصر، وأنّ السبانخ يحتوي على مادة (اللوتين) المفيدة للبصر وتمنع الانحلال البصري بتقدم السن.

لذا ننصح الشخص المسن بأن يُقدم له غذاء صحي متكملاً متنوعاً بالألوان والأغذية الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة، للحفاظ على صحته خاصة صحة العيون وحملها ولمعانها والمحافظة على بريقها وشدة إبصارها .

لذا فإنّ السبانخ تقي أمراض العين المرتبطة بالتقدّم في السن، وكذلك السرطان وارتفاع ضغط الدم والتتشوهات الخلقية فهو يحتوي على اللوتين كما ذكرنا سابقاً وكذلك الفولات اللذين يلعبان دوراً في الوقاية من مرض القلب والتتشوهات الخلقية.

كما أنّه يحتوي على الحديد الذي يمنع الإصابة بفقر الدم، ويفضل تناوله مع مصدر غني بفيتامين C لجعل الحديد الذي فيه يمتهن بسهولة أثناء عملية الامتصاص مثل إضافة عصير الليمون الحامض للسبانخ قبل الطبخ وأثناء تناوله على المائدة وليس مع الطبخ لأنّ معظمه يفقد في الحرارة أثناء الطبخ.

والسبانخ غني بمضادات الأكسدة والبوتاسيوم وكذلك غني بمادة نباتية مغذية تدعى (ريزفيرا تول) أظهرت الأبحاث أنّها تسهم في خفض مستويات الكوليسترول، وتنشيط الدورة الدموية، وهي مواد مضادة للسرطان وتتركز في بذور العنبر بصورة خاصة، لذا ننصح بمضغ حبوب العنبر الطيرية.

أما فيما يخص العنبر فقد أجريت تجارب على المسنين في نادي لكتبار السن في أمريكا - وما أكثر هذه النوادي وتنوعها تقدم خدمات متعددة لهم - مما يستعملون الكمبيوتر عادة، والتجربة استمرت ثلاثة أشهر يُعطى كلّ واحد منهم كوباً من عصير العنبر يومياً، والعنبر كما هو معلوم يحتوي على المادة ضد التأكسد = antioxidant وهي (الأنثوسيناين)، وبعد التجربة ظهر تحسن ملحوظ في أداء هؤلاء الأشخاص في استعمال الكمبيوتر وتحسن في الذاكرة واضح الآخر، وقل عندهم النسيان والذي كان سببه إصابة الدماغ وخلاياه وأهمها الجذور الحرة منها بضعف وعدم قدرة الخلايا على التواصل كما هو مطلوب، وهذا برهان قاطع على أنَّ الغذاء المغذي يزيد من قابلية خلايا الدماغ على التحسن حتى في الحالات المرضية. ثمْ أعيدت التجربة على نفس المجموعة لمعرفة والتأكد من تأثير الغذاء الصحي المغذي المتنوع وشرب الماء بكميات كبيرة على صحتهم العامة وصحة البشرة ورطوبتها خاصة بلا جفاف ولا بثور ولا تجعدات، وظهر أنَّ شرب الماء يومياً وبصورة مستمرة وليس أقل من 2-3 لتر يومياً، وتناول غذاء صحي متنوع حافل بالألوان الجذابة المغذية كالخضروات الخضراء والحمراء والصفراء وخاصة الفلفل الحلو يحتوي على عدد من العناصر الغذائية المختلفة يُحسن صحة الفرد وصحة بشرته ونقاوته وسر صحتها هو الغذاء الجيد والماء الذي يعتبر أكسير الحياة قام بالتجربة البروفسور جوزيف في UK.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية للكاتبة جيدة عبدالحميد