فوائد الخردل الصحية



أنّ الخردل هو من المواد العطرية التي تستخدم كتوابل. وتكون بذور الخردل بيضاء أو صفراء أو سوداء. أما دقيق الخردل الأسود فهو المسحوق الناتج من طحن بذور الخردل بعد نزع قشرها.

القيمة الغذائية:

يحتوي الخردل على العديد من المواد الغذائية الهامة من بينها:

السيلينيوم: بسبب احتوائه على كمية جيدة من عنصر السيلينيوم، يساهم الخردل في تخفيض حدة الأزمات وبعض أعراض التهاب المفاصل.

المغنيزيوم: يعتبر الخردل مصدراً جيداً للمغنيزيوم الذي يخفض أيضاً من أعراض الأزمات، يخفض من ضغط الدم المرتفع، يقلل من تردد نوبات الصداع النصفي (الميغرين)، ويخفض من احتمالات الإصابة بجلطة قلبية للأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين، ويعيد دورة النوم الطبيعية للنساء اللواتي يعانين من الأرق بعد انقطاع الدورة الشهرية في سن الياس.

الأحماض الدهنية OMEGA- 3: التي تخفض من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين، تساهم في علاج الاكتئاب، كما وتقوّي جهاز المناعة بالإضافة إلى العديد من العناصر الغذائية الإضافية مثل:

الفوسفور

الحديد

المنغنيز

فيتامين النياسين

الألياف الغذائية

تأثير الخردل في تقليل خطر الإصابة بالأمراض السرطانية

تنتمي بذور الخردل إلى مجموعة الخضار التي تدعى "الفصيلة الصليبية"، وهي تضم الملفوف، الزهر، والبروكلي. وكسائر الخضار في هذه المجموعة، تحتوي بذور الخردل على مركبات مميزة تدعى Glucosinolates والتي أكدت التجارب والدراسات بينت مراراً وقد .السرطانية للأمراض المضادة خصائصها على حيوانات المختبر أن استهلاك هذه المركبات المميّزة أعاق نمو الخلايا السرطانية المستحثة كما ومنع تكوّن خلايا سرطانية جديدة، مما يشير إلى وجود الخصائص المضادة للتأكسد في بذور الخردل.

العلاقة بين الخردل والغدة الدرقية:

تحتوي بذور الخردل على مركبات طبيعية موجودة في بعض الأطعمة والتي قد تعيق عمل الغدة الدرقية. ينصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية من تجنب استهلاك الخردل، إلا أنّه يمكن استخدام الخردل للطهي حيث أن تعريضه لدرجات حرارة عالية يبطل من مفعول الخصائص المعيقة للغدة الدرقية.

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك لـ د وليد أمين نافع