

## فوائد الشمندر لصحتك.. خفض ضغط الدم المرتفع وتعزيز المناع



تشمل فوائد الشمندر لصحة الجسم:

### 1- تعزيز الأداء الرياضي

أشارت العديد من الدراسات إلى أن النترات الموجودة في الشمندر قد تُعزّز الأداء الرياضي؛ إذ تُحسّن كفاءة الميتوكوندريا المسؤولة عن إنتاج الطاقة في خلايا الجسم.

وحسب إحدى المراجعات المنشورة في مجلة "Nutrients"، يُعزّز عصير الشمندر القدرة على التحمّل من خلال زيادة المدة التي تستغرقها حتى تشعر بالإرهاق، كما يساعد أيضاً في تعزيز أداء القلب والتنفس، وتحسين كفاءة الرياضيين عموماً.

لكن متى تتناول عصير الشمندر قبل ممارسة التمارين الرياضية؟

ذكر موقع "Healthline" أنَّ النترات تبلغ ذروتها في الدم في غضون 2 - 3 ساعات من تناول الشمندر أو شُرب عصير الشمندر، لذلك يُفضَّل تناوله قبل ساعتين من التدريب للحصول على فوائد الشمندر للرياضيين.

## 2- تخفيف الالتهابات

قد يُساعد تناول الشمندر الجسم في تعامله مع الالتهابات واستجابته لها، فانتشار الالتهابات في أنحاء الجسم عامل يزيد خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، ومن ثَمَّ فتناول أطعمة غنية بالمُركّبات المضادة للالتهابات، قد يساعد في الحد من تلك المخاطر والأمراض المزمنة.

والشمندر يحتوي على أصباغ تُسمَّى "بيتالين"، التي تساعد في تقليل الالتهابات؛ إذ وجدت إحدى الدراسات أنَّهُ عندما استهلك المشاركون 250 مليلتر من عصير الشمندر يوميًا لمدة أسبوعين، انخفضت مؤشرات الالتهاب لديهم.

وقد ثبت في دراسةٍ أخرى أنَّ عصير الشمندر ومستخلصه يُقلِّلان التهاب الكلى في الفئران المحقونة بمواد كيميائية سامة، لكن لا تزال هناك حاجة إلى مزيدٍ من الدراسات والأبحاث لمعرفة الكمية المناسبة من الشمندر كجزء من نظام غذائي صحي مُضاد للالتهابات.

## 3- تعزيز صحة الدماغ

النترات التي يزخر بها الشمندر من المُركّبات التي تُعزِّز صحة الدماغ، خاصةً مع تراجع العديد من الوظائف العقلية مع تقدُّم العمر. فالنترات تُوسِّع الأوعية الدموية بما يساعد على خفض ضغط الدم، وتعزيز الدورة الدموية، وزيادة وصول الأكسجين إلى الدماغ.

وأشارت دراسة منشورة في مجلة علم الشيخوخة "Gerontology of Journals" إلى أنَّ عصير الشمندر يُساعد في زيادة تدفُّق الدم إلى الفص الأمامي، وهو الجزء المسؤول عن الذاكرة العاملة واتخاذ

## فوائد الشمندر للقولون

الشمندر غني بالألياف التي تُعزِّز صحة القولون والجهاز الهضمي عموماً، إذ يحتوي كوب واحد من الشمندر على 3.4 غم من الألياف.

والألياف لا تُهضم بل تصل إلى القولون على حالتها، إذ تتغذى عليها البكتيريا النافعة في الأمعاء، وتزيد حجم البراز بما يُسهِّل طرده وتحفيز القولون، والوقاية من الإمساك والتهاب الأمعاء، وغيرها من اضطرابات القولون.

بل قد ارتبطت الألياف- الموجودة في الشمندر بكمية وفيرة- بالوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة، بما في ذلك سرطان القولون، ومرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب.

كذلك من فوائد الشمندر على الريق تعزيز الهضم، خاصةً أنَّه غني بالألياف وحمض الفوليك، وفيتامين سي لتعزيز وظائف الهضم الصحية.

## فوائد الشمندر للضغط

كشفت بعض الدراسات عن أنَّ عصير الشمندر يُساعد بدرجةٍ كبيرةٍ في خفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، وقد كان التأثير أكبر على ضغط الدم الانقباضي "الضغط الناشئ عن انقباض القلب"، كما كان للشمندر النييء تأثيراً أقوى من المطبوخ، حسب موقع "healthline".

ويرجع تأثير الشمندر في تقليل ضغط الدم المرتفع لغناه بالنترات على الأرجح، إذ تتحوَّل داخل الجسم إلى أكسيد النيتريك، الذي يُوسِّع الأوعية الدموية، بما يُؤدِّي إلى خفض ضغط الدم، الذي يُعدُّ من أهم فوائد الشمندر للدم.

كذلك فإنَّ الشمندر مصدر غني بحمض الفوليك، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أنَّ زيادة تناول حمض الفوليك، قد يخفف ضغط الدم بشكلٍ كبير، رغم اختلاف نتائج الأبحاث عمومًا في ذلك الشأن.

أيضاً يجب التنويه على أنَّ تأثير الشمندر على ضغط الدم مؤقت فقط، ولذلك قد تحتاج إلى تناوله بانتظام لفترة طويلة حتى تُحافظ على ضغط الدم وصحة القلب، وذلك بمشورة الطبيب، والشمندر ليس بديلاً عن العلاج الموصوف لضغط الدم المرتفع.

### فوائد الشمندر للسكري

الشمندر غني بالمواد الكيميائية النباتية، التي قد تساعد على تقليل مستويات الغلوكوز والأنسولين.

وقد بحثت دراسة\* أُجريت عام 2014 آثار عصير الشمندر على مستويات الغلوكوز في الدم بعد الأكل، ووجدت أنَّ شُرب 225 مليلتر من عصير الشمندر أو أقل من ½ كوب، أدَّى إلى انخفاض كبير في مستويات الغلوكوز "السكر" بعد الأكل.

لكن هذه الدراسة أُجريت على مُشاركين لم يكونوا مُصابين بداء السكري، لذلك فهناك حاجة إلى مزيدٍ من الدراسات، خاصةً للمُصابين بمرض السكري وتأثير الشمندر عليهم.

من ناحيةٍ أخرى، فإنَّ هناك بعض الأدلة على أنَّ النترات الموجودة بتركيزٍ عالٍ في الشمندر، قد تُساعد في تقليل مقاومة الأنسولين.

وحسب دراسةٍ صغيرةٍ أُجريت عام 2017 في مجلة التغذية والأيض "and Nutrition of Journal" لا مزيج تناولوا مُمِّم بالسمنة ينصَّاب الم شاركين الم لدى أقل الأنسولين مقاومة كانت "Metabolism" من عصير الشمندر والكربوهيدرات، مقارنةً بغيرهم ممَّن لا يُعانُون السمنة.

وهذا يدل على أنَّ المُصابين بالسمنة قد يستفيدون من تناول الشمندر في تقليل مقاومة الأنسولين.

ومع ذلك وجدت دراسة\* صغيرة\* عام 2013 نتائج مختلفة، إذ لم تتراجع مقاومة الأنسولين لدى 27 فرداً

مُصابون بداء السكري من النوع الثاني وقد شربوا عصير الشمندر يوميًا .

وهذه الدراسات عمومًا شملت عددًا صغيرًا من المشاركين، لذلك فهناك حاجة إلى مزيدٍ من البحث، لكن من المحتمل أن يتسبَّب عصير الشمندر في تقليل مقاومة الأنسولين، ما قد يفيد مرضى السكري أو من هم على وشك الإصابة به .

#### فائد الشمندر لمرضى الأنيميا

الشمندر من الأطعمة الغنية بالحديد، وهو عنصر أساسي لكرات الدم الحمراء، فبدونه لن تتمكن تلك الخلايا من حمل الأكسجين لمختلف خلايا الجسم، كما أن "نقص الحديد قد يُسبَّب فقر الدم "الأنيميا".

لذلك ينبغي للمُصابين بفقر الدم زيادة تناول الشمندر، للمساعدة على تجديد خلايا الدم وتعويض نقص الحديد، ومن ثَمَّ توفير كمية كافية من الأكسجين للجسم كله .

جديرٌ بالذكر أيضًا أن " الشمندر غني بالنحاس، ما قد يساعد في تعزيز إنتاج الجسم للحديد، ومن ثَمَّ علاج فقر الدم أيضًا .

#### فوائد الشمندر للتخسيس

قد يساعد الشمندر في التخسيس، فهو قليل السعرات الحرارية والدهون، وقد ارتبط تناول الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية بخسارة الوزن.

لكن الشمندر ليس منخفض السعرات الحرارية فحسب، بل يحتوي على كمية مناسبة من البروتين والألياف، وهما من العناصر المُساعدَة على خسارة الوزن أيضًا والحفاظ عليه .

تعزيز المناعة من فوائد تناول الشمندر أو الفواكه والخضروات المُلَوَّنة عمومًا، فالشمندر مليء بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية خلايا الجسم، كما أنَّه غني بالمركبات المُضادة للالتهابات، بل تُوجد بعض الأدلة على أنَّ بعض المُركَّبات الموجودة في الشمندر لها خصائص مُضادة للسرطان.