

السبانخ.. يحسن البصر والعنب يحسن الذاكرة



مَن مِنَّا لا يعرف السبانخ؟ من الخضراوات الورقية الشتوية، والأولاد والبنات الصغار يعرفونه لأنَّ أكله مقرون بالبطل - باباي - في الكارتون الشهير، البعض يحبه مطبوخاً مع الزيت والحامض والحمص - والآخر يحب إضافة الطماطم ليكون شهياً مثلما نفعل في العراق.

لقد دُرست 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، وأعطى كل واحد منهم (100 غرام) منه يومياً ولمدة ستة أشهر، فظهرت النتائج بعد هذه المدة مذهلة! وذلك لتحسن البصر والرؤية عند هؤلاء المسنين بنسبة 19%، وابتعدوا كثيراً عن الإصابة بالعمى و(الانحلال البقعي) وهي البقع التي تصيب القرنية في سن متأخرة، ويقلل نسبة الإصابة بالعمى ويحسن البصر بصورة واضحة - وعليه ننصح المسنين والبالغين بتناول السبانخ ليس أقل من ثلاث مرات في الأسبوع لنبتعد عن مشاكل البصر التي قد تظهر بسن مبكرة أحياناً. وقد أُيدت التجربة في إنكلترا وأضافت أنَّ اللفت (الشلغم) له نفس الأهمية للبصر، وأنَّ السبانخ يحتوي على مادة (اللوتين) المفيدة للبصر وتمنع الانحلال البصري بتقدم السن.

لذا ننصح الشخص المسن بأن يُقدم له غذاء صحي متكامل متنوع بالألوان والأغذية الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة، للحفاظ على صحته خاصة صحة العيون وجمالها ولمعانها والحفاظة على بريقها وشدة إبصارها.

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

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

والسبانخ غني بمضادات الأكسدة والبوتاسيوم وكذلك فيتامين C وكذلك غني بمادة نباتية مغذية تدعى (ريزفيراتول) أظهرت الأبحاث أن لها تسهم في خفض مستويات الكوليسترول، وتنشط الدورة الدموية، وهي مواد مضادة للسرطان وتتركز في بذور العنب بصورة خاصة، لذا ننصح بمضغ حبوب العنب الطرية.

أما فيما يخص العنب فقد أجريت تجارب غذائية على المسنين في نادي لكبار السن في أمريكا - وما أكثر هذه النوادي وتنوعها تقدم خدمات متعددة لهم - مما يستعملون الكمبيوتر عادة، والتجربة استمرت ثلاث أشهر يُعطى كل واحد منهم كوباً من عصير العنب يومياً، والعنب كما هو معلوم يحتوي على المادة ضد التأكسد = antioxidant وهي (الأنثوسيانين)، وبعد التجربة ظهر تحسن ملحوظ في أداء هؤلاء الأشخاص في استعمال الكمبيوتر وتحسن في الذاكرة واضح الأثر، 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 أن الغذاء المغذي الصحي يزيد من قابلية خلايا الدماغ على التحسن حتى في الحالات المرضية. ثم 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 أن شرب الماء يومياً وبصورة مستمرة وليس أقل من 2-3 لتر يومياً، وتناول غذاء صحي متنوع حافل بالألوان الجذابة المغذية كالخضراوات الخضراء والحمراء والصفراء وخاصة الفلفل الحلو يحتوي على عدد من العناصر الغذائية المختلفة يُحسن صحة الفرد وصحة بشرته ونقائه 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