



الفوائد الصحية للبذور

وللعنب العديد من الفوائد الصحية، وقد تكمن الفائدة في الجزء الذي قد لا يتناوله المستهلك كالبذور حيث لوحظ أن كثيراً من الناس عندما يتناولون العنب يتخلصون من البذور ولا يتناولونها أو قد يشترتون عنياً بدون بذور وبالتالي يحرمون أنفسهم من فوائده الصحية. ولقد أجريت أبحاث كثيرة درست فيها فوائد مستخلص بذور

العنب وتأثيره على صحة الإنسان، واكتشف أنه يقلل من ضغط الدم المرتفع لدى المرضى، وإنَّ مستخلص بذور العنب مصدر غني بالفلافونويد وهو تلك المواد الكيميائية التي تمنع التأكسد حيث أنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة القوية والفعالة، والتي لها تأثيراً في الحد من أضرار المواد الخطرة في الجسم والتي تعرف بالجذور الحرة والتي يرتبط زيادتها في الجسم بحدوث أمراض كثيرة يأتي في مقدمتها أمراض القلب والجلطة، وكذلك تأثير التقدم في العمر، ومستخلص بذور العنب تساعد في الحد من العديد من المشاكل الصحية، والتي تساعد على تحسين مجرى الدم وتَقوية الأوعية الدموية مما يسبب زيادة في توزيع الدم وتقوية وحماية القلب. هذا التأثير يجعل تناول مستخلص بذور العنب مفيداً للأشخاص الذين يحتاجون لزيادة تدفق الدم بما في ذلك المصابين بتشنجات الساق، وأمراض السكري، وعروق الدوالي، وتقدر الساقين والذراعين

بالإضافة إلى علاج الأمراض الشائعة عند المسنين مثل ماء العين وضعف البصر.

نضارة ومرونة

كما لوحظ من نتائج الأبحاث العلمية أن لبذور العنب وما تحتويه من عناصر فعالة تأثير في تقوية ونضارة ومرونة الجلد حيث أن بعض المركبات في بذور العنب تتحد مع إحدى مكونات الجلد، والذي يساهم في سلامة وصحة الجلد وخلاياه ويزيد من مرونة الجلد، وبالتالي يؤخر تجعد الجلد. لذلك تستخدم العديد من شركات تصنيع المستحضرات التجميلية بذور العنب لهذا الهدف. كما كشفت بعض الدراسات عن أن مستخلص بذور العنب، يمكن أن يساهم في علاج مرض اضطراب العضلات ويسبب تشنجهما وغالباً لا يستجيب للعلاجات التقليدية، ويقترح استعمال مستخلص بذور العنب لعلاج هذه الحالة.

دور وقائي

ويمكن القول أن مستخلص بذور العنب له دور

وقائي في منع تكون الجلطات الدموية - anti thrombotic effect عن طريق تثبيط تكوين الصفائح الدموية. كما يخفض من استجابة الخلايا الالتهابية المتزايدة في مريض الجلطة الدموية وتساعد على سرعة التئام الجروح. فقد وجد أن مستخلص بذور العنب يخفض من نسبة السكر في الدم في الجردان المصابة بمرض السكري عن طريق تنشيط الخلايا المفرزة لهرمون الأنسولين. كذلك فإن مستخلص بذور العنب يلعب دوراً هاماً في علاج السممة وذلك بتثبيط نشاط إنزيمات الليبيز الخاصة بالتمثيل الغذائي للدهون وبالتالي تثبيط امتصاص الدهون وتجمعها في الأنسجة الدهنية. ويرى العلماء أن مستخلص بذور العنب قد يلعب دوراً في خفض الكوليسترول منخفض الكثافة LDL الضار بالصحة. ومن الوجهة الزراعية يسعى علماء الزراعة إلى إنتاج أصناف عنب غنية بالبذور وأصناف ذات بذور رقيقة الجدر يسهل أكلها مع العنب دون الحاجة لاستخراجها.

ورد اسمه في القرآن الكريم أحد عشر مرة

مستخلص بذور العنب.. بلسم لكثير من الأمراض

بقلم: أ.د. ميساء محمد الراوي

كلية العلوم التطبيقية للبنات - جامعة أم القرى

يعتبر العنب من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان، فقد عرفت منه أنواع منذ عهد سيدنا نوح عليه السلام. وقد ذكر اسم العنب في القرآن الكريم أحد عشر مرة في جملة النعم التي أنعم بها الباري تعالى على عباده في الدنيا وفي الجنة. والعنب نبات متسلق عن طريق المحاليق من البراعم الطرفية، والاسم العلمي له هو Vitis Vinefera. أما اسم العائلة فهو Vitaceae، وهو فاكهة صيفية موطنها الأصلي آسيا أدخلها الفينيقيون إلى أوروبا ومصر وبلاد الشرق الأوسط، ويزرع حالياً على نطاق واسع ويشتهر في أوروبا خاصة، ومن أهم الدول المنتجة له إيطاليا، تليها فرنسا، ثم إسبانيا وأمريكا، ومن الدول العربية التي تشتهر بزراعة العنب سوريا ومصر ثم العراق ثم لبنان،



التركيب التحليلي لثمرة العنب

يحتوي العنب على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، حيث يحتوي على مواد سكرية بنسبة ١٥٪، منها حوالي ٧٪ جلوكوز، وقد وجد أن تناول ١٠٠ جم من العنب يعطي الجسم كمية من الطاقة تعادل حوالي ٦٨ سعراً حرارياً. كما أن العنب مصدراً غنياً بالألياف لكنها لا تعتبر عنصراً غذائياً، ولكن ثبت أن لها فوائد صحية عديدة فهي تمنع حدوث الإمساك، وتنظم مستوى الجلوكوز و الكوليسترول بالجسم، بل تحمي كذلك من الإصابة بسرطان الأمعاء.