

بذور المورينجا.. فوائد متعددة وغذاء صحي



أثبتت الدراسات الحديثة أن بذور المورينجا لها دور كبير في تعزيز صحة القلب، وهو ما يوفر التدفق الطبيعي والقوي للدم، والوقاية من مشاكل ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي إمداد أعضاء الجسم بما يلزم من أكسجين وغذاء، ومن ثم المحافظة على سلامة وحيوية وصحة الأشخاص.

كما أن هذه البذور يمكنها حماية الكبد من التدهور والتليف، وتحافظ على قوة وظائفه، نتيجة وجود بعض المواد المفيدة في هذه المهمة، إضافة إلى أنه تحتوي على مركبات مضادة للبكتيريا والفطريات.

أشاد بعض العلماء بمميزات بذور المورينجا في علاج بعض الأمراض المزمنة، مثل: داء السكري من النوع الثاني، والتخلص من وجع المفاصل، والشفاء من مرض فقر الدم، والشفاء من مشاكل الجهاز التنفسي والهضمي.

وتستخرج بذور المورينجا من أشجار الطبل، ويتم تناولها بشكل طازج، ويمكن أكلها بعد الطهي بأساليب متعددة، وينصح بتجفيفها قبل التناول أو طبخها، كما يجب مضغها بشكل تام قبل البلع، وترجع أصول هذه الأشجار إلى بلاد الهند.

وتشتمل هذه البذور على قدر كبير من العناصر الغذائية المهمة، كما تصنف على أنها ضمن الأغذية المملوءة بالمواد

المضادة للأكسدة، وكذلك مضادات الالتهاب، وتعد من المكملات الغذائية الضرورية والمفيدة للأشخاص. ونتناول في هذا الموضوع فوائد ومميزات بذور المورينجا، وكذلك قدرتها على الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض، ودورها في علاج المشكلات الصحية، وأيضاً قيمتها الغذائية للجسم، والأبحاث التي أجريت عليها.

العناصر الغذائية

تعد بذور المورينجا من الأطعمة المحتوية على قيمة غذائية عالية، فهي مصدر لعدد من الفيتامينات والمعادن والبروتين والكربوهيدرات، فهي تحتوي على كميات كبيرة من الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والزنك والمغنسيوم. وتشتمل على فيتامينات «أ» و«ب» و«سي» و«هـ»، إضافة إلى الألياف الغذائية المفيدة للهضم، إضافة إلى عدد من الأحماض الأمينية، وبعض المواد المضادة للأكسدة مثل: البوليفينول والفلافونويد.

قلب قوي

ثبت أن بذور المورينجا تعمل على تعزيز وظائف القلب وتحسين ضرباته، مما يسهل تدفق الدم بصورة أكثر كفاءة، وتصبح الدورة الدموية صحية وطبيعية وتؤدي دورها المنوط بها، وتقي كذلك من خطورة الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويساهم ذلك في تقليل ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية، وهو ما يطلق عليه معدلات الضغط الطبيعية والصحية، ويحتوي كذلك على حمض الأوليك الذي يقوي عضلة القلب، وحماية غشاء القلب. كما توجد ببذور المورينجا كمية جيدة من عنصر البوتاسيوم، وهو المعدن الذي يساهم في توسيع الأوعية الدموية، وتقليل إجهاد عضلة القلب، وتسهيل عمل الأوعية والقلب، إضافة إلى مضادات الأكسدة المفيدة لعمل القلب وحمايته من الضرر، وتجعل الأوعية مرنة بصورة تؤهلها لتأدية وظيفتها.

حماية الكبد

وتستخدم خلاصة بذور المورينجا في حماية الكبد من التلف؛ نتيجة وجود المواد والعناصر الغذائية المفيدة للكبد، ومنها: مضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات اللازمة، وبعض الأحماض المهمة مثل: حمض الفيروليك. وذكر العديد من الباحثين أن المورينجا تساعد على علاج حالات تليف الكبد خاصة الناتجة عن العقاقير التي تعالج مرض الدرن بصورة فاعلة، كما تعمل خلاصة المورينجا على عودة معدلات الجلوتاثيون إلى طبيعتها داخل الجسم.

التعب والإرهاق

تتميز بذور المورينجا باحتوائها على كمية كبيرة من معدن الحديد، وبالتالي فهي مفيدة للوقاية من خطر الإصابة بمشكلة فقر الدم، إضافة إلى قدرة هذه البذور على تنشيط الدورة الدموية، ورفع كمية الهيموجلوبين بالدم، وهو ما يصب في

مصلحة التخلص من أعراض الأنيميا.

وتساعد هذه البذور على رفع المقدرة على التحمل وإزالة أي أعراض للإرهاق والإجهاد، وترفع معدل الطاقة في الجسم؛ لأن بذور المورينجا مملوءة بكميات من البروتين والكربوهيدرات، وهما مصدر أساسي لتوليد الطاقة. ثبت أن بذور المورينجا تحتوي على 45 ضعف كمية الكالسيوم الموجود داخل اللبن، وهو ما يؤهله أن يكون من أفضل النباتات لتقوية العظام والأسنان، والنمو الصحي للهيكل العظمي، وتعزيز عمل وقوة العضلات، وكذلك تجنب الإصابة بمرض هشاشة العظام.

الجهاز الهضمي

يمكن استخدام بذور المورينجا في التخلص من اضطرابات ومشاكل الجهاز الهضمي؛ لأنها قادرة على علاج قرحة المعدة، وتساعد في عملية تنظيف القولون والأمعاء وقنوات الهضم. وتتميز هذه البذور بقدرتها على زيادة مناعة الأشخاص؛ حيث تعمل كمضاد طبيعي للجراثيم والميكروبات ومضادة للفطريات، كما أنها تشتمل على كميات كبيرة من فيتامين «سي» الذي يعزز عمل جهاز المناعة، إضافة إلى وجود مواد مضادة للأكسدة تساعد في تحسين عمل الخلايا. ويساهم تناول هذه البذور بصورة منتظمة في تخلص الجسم من البكتيريا المؤدية إلى الأمراض المختلفة؛ حيث أثبتت الدراسات الجديدة أن خلاصة هذه البذور تحمي من خطر الإصابة بعدوى السالمونيلا (داء السلمونيلا) وجراثيم الأمعاء.

تنظيم السكر

يفيد تناول بذور المورينجا في التحكم بمعدل السكر في الجسم؛ حيث يعمل على تنظيم نسبة السكر في الدم؛ نتيجة احتوائه على كمية كبيرة من الزنك التي تساعد في هذه المهمة. وتقي هذه البذور من الإصابة بمشكلة اعتلال الشبكية، التي تنجم عن داء السكري، ويحمي فيتامين «سي» الأوعية الدموية من التلف لدى المرضى المصابين بداء السكري من النوع 1، ولهذه السمات تمثل هذه البذور علاجاً فاعلاً. عموماً لمرضى السكري.

الدماغ والشيخوخة

تحافظ بذور المورينجا على القدرات العقلية وصحة الدماغ، فهي تتضمن بعض المواد الرئيسية كالأحماض الأمينية وأوميغا3، وكذلك حمض الفوليك والدهون الحمضية وفيتامين «هـ» وفيتامينات أخرى، وكلها عناصر غذائية ضرورية لصحة وغذاء الدماغ وتحسين وتعزيز وظائفه الإدراكية. وتعد مميزات هذه البذور في تحييد تأثير الجذور الحرة من أفضل المهام، وتقاوم عمليات التأكسد الناجمة عن نشاط الخلية؛ حيث تقاوم مرض الشيخوخة وتلف الخلايا، وكذلك تعمل على علاج الالتهابات المستمرة في الجسم.

الوزن المثالي

يساعد تناول بذور المورينجا على التخلص من الزيادة في الوزن؛ ولذلك فهي تستخدم في عملية التخسيس؛ لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية التي تعطي الإحساس بالشبع والامتلاء لفترات طويلة من اليوم، وبالتالي تقلل الشعور بالجوع وتخفف من تناول كميات كبيرة خلال الوجبات. وتعمل كذلك على حرق معدل كبير من الشحوم والدهون المتراكمة في أماكن معينة من الجسم، وتقدم الكثير من العناصر الغذائية الأساسية التي يطلبها الجسم، مع قلة الطعام المتناول. وتستطيع هذا البذور علاج الجروح بصورة فائقة؛ لأنها تعزز من عملية تخثر الدم بصورة سريعة، والتئام الجروح، وشفاء الخدوش والقطع؛ وذلك بأي صورة من التناول أو الاستعمال الظاهرية على الجرح نفسه.

النوم والبشرة

وتساهم بذور المورينجا في علاج ظاهرة الأرق واضطراب النوم، والحصول على النوم العميق المريح بسرعة، والتخلص من التوتر والإجهاد والتعب، مما يعود على الجسم بالنشاط والحيوية والتجديد. كما تعمل هذه البذور على تجديد الخلايا التالفة من البشرة والوقاية من علامات التجاعيد؛ بل وتمنع ظهور آثار التقدم في العمر، وتعالج التهاب البشرة؛ بل وتستخدمها بعض الشركات في إنتاج كريم العناية بالبشرة؛ بفضل وجود مركبات البوليفينول الفلافونويد. ويزيد استعمال زيت البذور في زيادة كثافة الشعر بصورة كبيرة، وكذلك يعمل على تغذية الشعر وتطويل الخصل، ويقي من حالة جفاف الشعر وتساقطه، ويعمل على الوصول إلى درجة القوة والمتانة للشعر، فهو مرطب طبيعي كما أنه يعد مغذياً قوياً.

التغيرات الجينية

كشفت دراسة جديدة، مقطرة خلاصة أوراق نبات المورينجا على مكافحة التغير الوراثي السلبي الذي يحدث نتيجة التأثير بأضرار مركبات الأفلاتوكسين، وهي نوع من سموم الفطريات التي تسمى الرشاشية الصفراء، المصنفة من أشد المواد سمية، وينتجها العفن الذي يظهر على أغلبية المنتجات الزراعية في كل دول العالم. ويؤدي هذا السم الطبيعي إلى الإصابة بأمراض السرطان، كما يسبب ضعف المناعة، ويقف حائلاً دون عملية النمو، ويضر الكبد ويقود إلى الوفاة في بعض الحالات. ويقول الباحثون إن هذا السم يمثل أداة قمع للمناعة داخل الجسم سواء للأشخاص أو الحيوانات، والخطورة أنه يسبب مشاكل وأضراراً في الحمض النووي للخلية، ويدخل الأفلاتوكسين إلى الجسم من خلال الطعام الملوث. وركز الباحثون في الدراسة على معرفة دور خلاصة أوراق المورينجا في تثبيط هذا السم المؤثر في الجينات الوراثية، وأيضاً اختبارها في قمع السرطان والسمية الدموية، وذلك على فئران التجارب. وبعد تقديم المورينجا على هيئة علاج تبين عودة التغيرات الوراثية السلبية إلى حالتها الطبيعية، وذلك يؤكد الجانب العلاجي لهذا النبات في التقليل من سمية الأفلاتوكسين الوراثية، والحد من الأضرار الناجمة عن هذا المركب على الجسم.

