

الصبار.. منجم فوائد يجهله كثيرون



عايدة البلوشي

الصبار نبات فريد من نوعه، موطنه شبه الجزيرة العربية، وينمو أيضاً في جميع أنحاء العالم، يتميز باستخداماته العديدة الطبية والغذائية منذ العصور القديمة لقدرته على تحسين صحة الجسد الداخلية والخارجية.

يزرع هذا النبات الشجري المدبب للحصول على محتواه من المادة الهلامية، وتسمى «جل الصبار»، وله فوائد عديدة لاحتوائه على كثير من العناصر الغذائية مثل الفيتامينات وبعض المعادن التي تحمي الجسم من الأمراض المختلفة.

إلى جانب استخدامات جل الصبار العديدة، فعصيره له فوائد خفية؛ إذ يساعد في إنقاص الوزن عن طريق زيادة معدل الأيض لحرق المزيد من السعرات الحرارية. وعند شرب عصير الصبار يمكن للجسم تطهير الجهاز الهضمي بشكل طبيعي فيؤدي إلى إدارة الوزن بشكل صحي.

يساعد عصير الصبار في إصلاح الكولاجين والإيلاستين، فهو صحي للبشرة ويمنحها الإشراق، وأيضاً يعمل على تقليل

الشيخوخة ويساعد في تهدئة تهيج الجلد الطفيف والجروح والحروق

يحتوي عصير الصبار على العديد من مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة الموجودة في جسم الإنسان ويزيد من عملية التمثيل الغذائي ورفع المناعة

يساعد شرب عصير الصبار على تحسين الدورة الدموية في الجسم فيعزز صحة القلب، ويقلل من مستويات الدهون الكلية للمرضى الذين يعانون ارتفاع الكوليسترول، ويساعد أيضاً في تقليل الترسبات الدهنية والجلطات الدموية في شرايين القلب.

عصير الصبار له مفعول قوي وتأثير في اللثة وصحة الفم لاحتوائه على العديد من الفيتامينات التي تعزز التئام الخلايا ونموها، ويعمل على شفاء تقرحات الفم ونزيف اللثة

تعد نبتة الصبار كثيفة وغنية جداً بالماء، فتستخدم للوقاية من الجفاف، وتساعد على المحافظة على رطوبة الجسم، وبالتالي التخلص من السموم

وعصير الصبار مصدر غني بالمغذيات المفيدة للجسم باحتوائه على فيتامينات ومعادن رئيسية مثل فيتامينات «أ»، و«هـ» «ج»، «ب» وحمض الفوليك والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك. وشرب عصير الصبار أحد الطرق السهلة للتغلب على الأمراض والوقاية منها، كما يعد مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة التي تساعد في محاربة الجذور الحرة، والتقليل من الإجهاد التأكسدي على الجسم، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو حتى السرطان

شرب عصير الصبار يمنح الجسم الراحة عند الإحساس بحرقة المعدة

ويحتوي هذا العصير على العديد من الإنزيمات والأحماض الأمينية التي تساعد في عملية تكسير السكريات والدهون داخل المعدة، وبالتالي الحفاظ على عملية الهضم والبكتيريا النافعة في الأمعاء، ومحاربة الإمساك والحموضة والغازات وزيادة الشهية ومراقبة الوزن

قد يساعد شرب عصير الصبار على تحسين الدورة الدموية في الجسم، فهو علاج فعال أيضاً لتقليل مستويات الدهون الكلية في الجسم، خاصة خفض الكوليسترول لاحتوائه على مادة «بيتا سيتوستيرول» التي ثبتت فاعليتها في ذلك، مما يساعد الجسم على تقليل الترسبات الدهنية والجلطات في شرايين القلب.

اختصاصي تغذية مجتمعي أول
مستشفى توام، شركة صحة أبوظبي